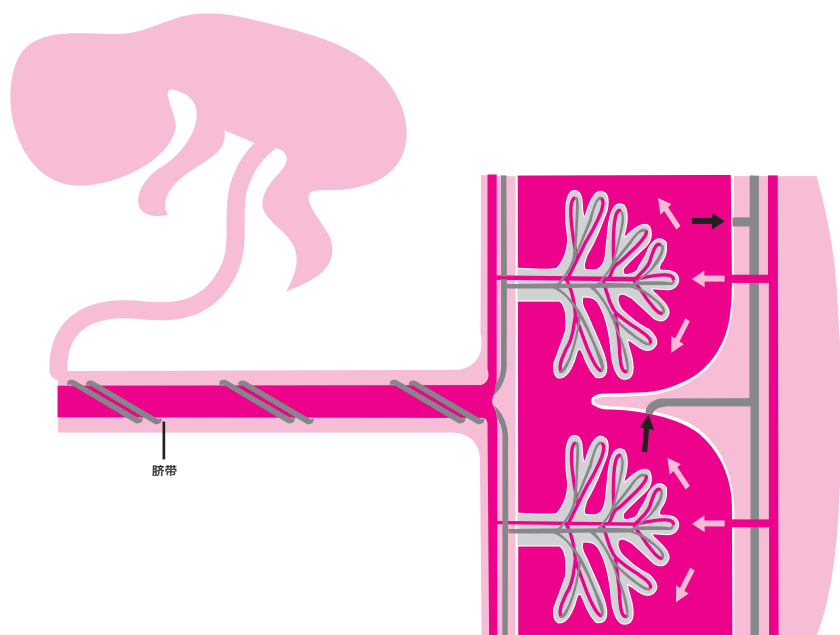




健康轻图解

3



女性贴心的保健书

李健
编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

第1章 了解自己的身体

从每天15分钟的自我检测开始



- 负有使命感的外生殖器 / 12
- 担当重任的内生殖器 / 14
- 健康而富有美感的乳房 / 16
- 需要一生温柔呵护的乳房 / 18
- 散发女性魅力的雌激素 / 20
- 让人又爱又恨的月经 / 22
- 让女孩从青涩到成熟的白带 / 24
- 镜子就是你的私人医生 / 26
- 聪明女人懂得量体知健康 / 28
- 不必害羞的外生殖器自检 / 30
- 乳房自检——加倍关爱让乳房终身美丽 / 32
- 月经自检——“好朋友”最了解你的身体 / 34
- 白带自检——查看身体健康的晴雨表 / 36
- 自测基础体温——与身体最直接的对话 / 38

第2章 20岁开始出现一些小焦虑

最近出现了令人烦恼的症状



- 嘎吱嘎吱的磨牙声 / 42
- 扰人清梦的呼噜声 / 43
- 月经怎么还不来 / 44
- 经期长短好像不正常 / 45
- 月经量多得吓人 / 46
- 月经量少得可怜 / 47
- 无法忍受的私处瘙痒 / 48
- 令人尴尬的私处异味 / 49
- 令人担忧的乳房肿块 / 50
- 乳房又胀又痛 / 51
- 去厕所越来越频繁 / 52
- 排尿时感到痛 / 53
- 突如其来的头晕 / 54
- 无法消除的疲劳感 / 55
- 早晨起床很困难 / 56
- 晚上不容易入睡 / 57





- 无法掩饰的口臭 / 58
- 挥之不去的脚臭 / 60
- 如影随形的腋臭 / 62
- 最近脱发很严重 / 64
- 最近白带有些异常 / 66
- 令久坐族头疼的痔疮 / 68
- 苦不堪言的便秘 / 70

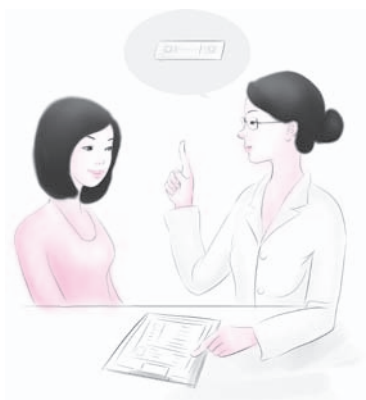


- 吃什么都爱拉肚子 / 72
- 无法控制的尿失禁 / 74
- 不是经期小肚子也痛 / 76
- 反复折磨人的头痛 / 78
- 周而复始的肩膀酸痛 / 80
- 令人叫苦不迭的腰痛 / 82
- 天一冷手脚就发凉 / 84
- 让人打不起精神的水肿 / 86
- 此起彼伏的青春痘 / 88

第3章 23岁走进妇科诊室

身心的第一次奇妙之旅

- 让妇检成为你的“护身符” / 92



- 贴心医生助你摆脱恐惧 / 94
- 做足准备，安心应对妇检 / 96
- 问诊内容早知道 / 98
- 妇检项目全攻略 / 100
- 勇敢迈出妇检第一步——内诊检查 / 102
- 必须做的妇检项目——乳房检查 / 104
- 轻松看懂化验单 / 106



第4章 25岁开始婚后的甜蜜生活

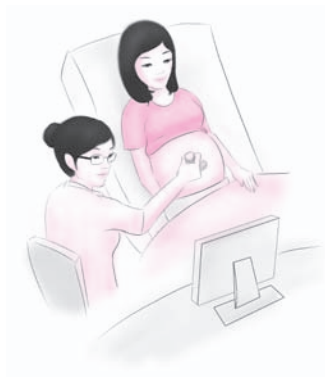
感谢妈妈为我补上了这重要的一课



- 妈妈的贴心话——婚姻是恋爱最好的归宿 / 110
- 妈妈的贴心话——性是爱最真情的流露 / 112
- 妈妈的贴心话——爱他，从了解他的身体开始 / 114
- 妈妈的经验——避孕也是表达爱意的方式 / 116
- 妈妈的经验——避孕套不是避孕的唯一选择 / 118
- 妈妈的经验——避孕药鲜为人知的小秘密 / 120
- 妈妈的经验——从容应对意外怀孕 / 122

第5章 30岁感受初为人母的兴奋与惶恐

怀孕与生产的过程



- 向三口之家迈进的“备孕革命” / 126
- 精子与卵子的浪漫邂逅 / 128
- 充满期待的初次产前检查 / 130
- 每一天都在发生的奇妙变化——怀孕初期 / 132
- 每一天都在发生的奇妙变化——怀孕中期 / 134
- 每一天都在发生的奇妙变化——怀孕后期 / 136
- 准妈妈的40周健康“孕”律——饮食篇 / 138
- 准妈妈的40周健康“孕”律——运动篇 / 140
- 临产阶段，全面“备战” / 142
- 痛并快乐着的生产过程 / 144
- 重现孕前的美丽身姿 / 146
- 告别不孕，做“幸孕”妈妈 / 148



第6章 年过40，更年期找上了我

女性魅力的第二次绽放

- 来势汹汹的更年期 / 152



- 更年期离你有多远 / 154
- 典型的更年期综合征 / 156
- 打响更年期的“身体保卫战” / 158
- 珍爱健康，更年期远离“三高” / 160
- 绽放生命中的第二次美丽 / 162



第7章 50岁后，别让抑郁症束缚自己

压力是心理疾病的元凶



- 压力是心理疾病的元凶 / 166
- 自主神经失调症 / 168
- 抑郁症 / 170
- 失眠 / 172
- 摄食障碍 / 174
- 依赖症 / 176
- 恐慌症 / 178
- 适应障碍 / 180
- 创伤后压力综合征 / 181
- 过度换气 / 182
- 过敏性肠道综合征 / 183
- 过分焦虑 / 184
- 精力不足 / 185
- 健忘 / 186
- 过度睡眠 / 187



第8章 妇科女医生手记

用平和的心态对待25种女性常见病



月经疾病

- 经前综合征（PMS） / 190
- 痛经 / 192
- 月经不调 / 194

乳房疾病

- 乳腺纤维瘤 / 196
- 乳腺症 / 198
- 乳腺炎 / 199
- 乳晕炎、乳头炎 / 200
- 乳管内乳头瘤 / 201



内生殖器疾病

- 子宫肌瘤 / 202
- 子宫内膜异位症 / 204
- 子宫腺肌症 / 206
- 子宫下垂 / 208
- 子宫畸形 / 209
- 子宫颈息肉 / 210
- 子宫颈炎 / 211



- 子宫颈糜烂 / 212
- 子宫内膜炎 / 213
- 阴道炎 / 214
- 卵巢肿瘤 / 216
- 多囊性卵巢症 / 218
- 子宫附件炎 / 220
- 盆腔腹膜炎 / 221



外生殖器疾病

- 外阴炎、外阴溃疡 / 222
- 巴氏腺炎、巴氏腺脓肿 / 223



性病

- 艾滋病 / 224



第9章 女性特有的四大癌症

不可忽视的女性健康隐患



- 乳癌——关爱乳房，别让“杀手”潜伏在身边 / 228
- 子宫颈癌——洁身自爱，别让美丽提早凋零 / 232
- 子宫内膜癌——控制体重，别让不孕噩梦找上你 / 236
- 卵巢癌——定时体检，别让年长成为致命威胁 / 240

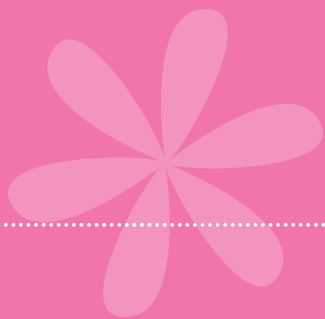
第1章

了解自己的身体：从每天15分钟的自我检测开始

我们每天都与自己的身体“朝夕相处”、“寸步不离”，可你真的了解自己的身体吗？对于女性朋友来说，由于要承担妊娠、生产、哺乳等多项任务，因此身体承受着更为严峻的压力和挑战。

在本章，主要介绍了女性的生殖器官和乳房的构造和功能、女性特有的生理现象——月经和白带，还包括对女性朋友最有帮助的自我检测的部分，教你如何足不出户地根据独有的器官和生理现象进行自我检测，让你第一时间了解自身的健康状况，同时为你提供浅显易懂的原理解析和补救办法。

不妨每天省下化妆打扮的15分钟来认真地为自己做一次自我检测吧！只有关心自己的身体，它才会回报你最大的健康！



本章看点

负有使命感的外生殖器

担当重任的内生殖器

健康而富有美感的乳房

需要一生温柔呵护的乳房

散发女性魅力的雌激素

让人又爱又恨的月经

让女孩从青涩到成熟的白带

镜子就是你的私人医生

聪明女人懂得量体知健康

不必害羞的外生殖器自检

乳房自检——加倍关爱让乳房终身美丽

月经自检——“好朋友”最了解你的身体

白带自检——查看身体健康的晴雨表

自测基础体温——与身体最直接的对话

负有使命感的外生殖器

女性与男性在身体上最大的区别就是生殖器官的不同。传统观念里，人们往往将女性的生殖器官与丑陋、污秽等不好的词语联系起来，其实这种认识是错误的，我们应爱护和关心这个特有的神秘地带。



女性外生殖器的构造及功能

女性的**生殖器官**^①大体上分为两类，一类是裸露在身体外部、肉眼可见的外生殖器，另一类则是藏在身体内部的内生殖器。首先介绍一下女性的外生殖器。

女性的外生殖器主要包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂和前庭。

① 生殖器官

生物体产生生殖细胞用来繁殖后代的器官。

② 处女膜

位于女性阴道和前庭分界处的一层中心有孔的薄膜，呈粉红色。中心小孔称为“处女膜孔”，来月经时，经血经此孔排出。

① 忠诚的大阴唇

位于阴道左右的两片厚皮肤褶皱就是大阴唇。未产女性的大阴唇自然状态下呈闭合状态，就像忠诚的卫士一样保护着内侧的小阴唇、尿道口和阴道口，而在女性具有性冲动时大阴唇则会适时地打开。

成熟期女性的外生殖器外侧长有阴毛，性兴奋时会充血鼓起。

② 敏感的小阴唇

位于大阴唇内侧的两片薄皮肤褶皱就是小阴唇。小阴唇表面无阴毛，光滑而富有弹性。由于小阴唇中含有丰富的神经纤维，因此非常敏感，在性刺激时会明显充血肿胀。两腿并拢时，小阴唇会自然合拢，保护阴道口和尿道口不受到外部的摩擦，同时防止外来细菌的感染。

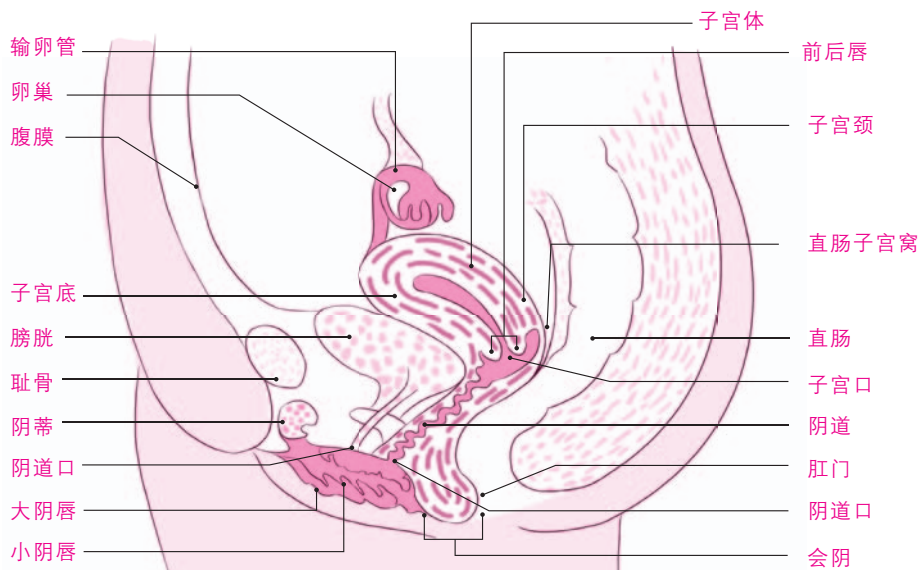
你明白吗？



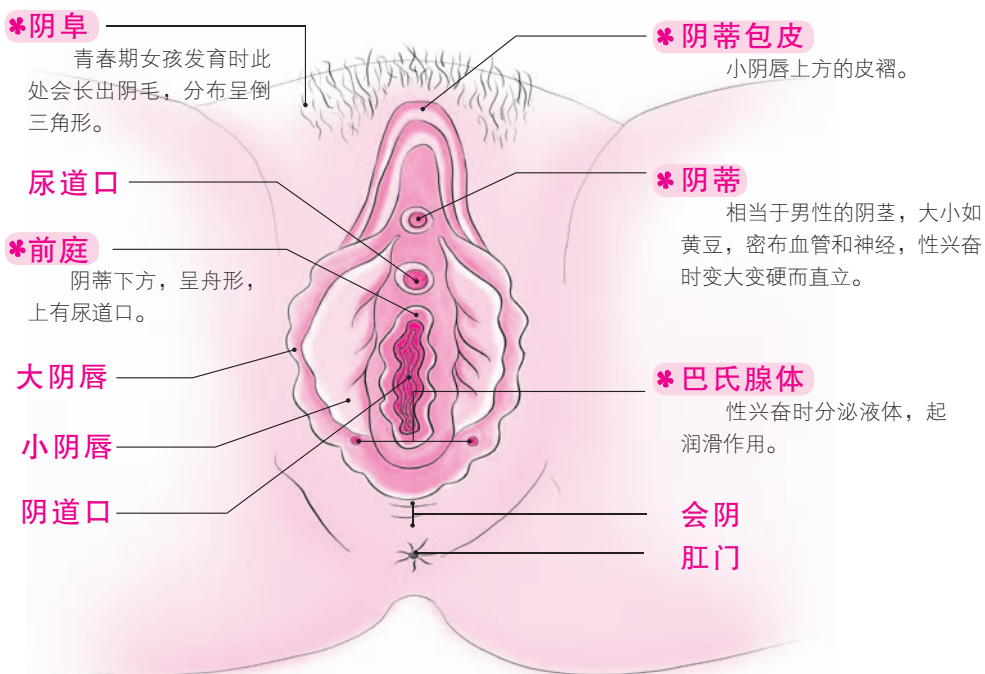
第一次性交真的会流血吗？

我们常看到影视作品中以床单上的点点血迹来暗示女性告别处女的身份。事实上，并不是所有女性第一次性交时都会流血。一般而言，女性第一次性交时，如果位于阴道口的屏障——**处女膜**^②发生破裂，便会导致阴道口流血。但是有些女性的处女膜弹性较好，在第一次性交时便不会出现这种情况。

女性生殖器的构造



女性外生殖器的构造



担当重任的内生殖器

内生殖器主要包括子宫、输卵管、卵巢和阴道。从卵巢中的成熟卵子与进入体内的精子在输卵管中合二为一开始，再到胎儿在子宫中慢慢发育成长，最后经由阴道产出为止，内生殖器都担当着重任。



① 括约肌

一种存在于人和动物体内某些管腔壁的环形肌肉，见于消化道和泌尿系统。括约肌经常处于收缩状态，关闭管腔，舒张时则使管腔开放。

② 卵原细胞

女性卵巢内的原始生殖细胞，可发育成熟成为能与精子结合为受精卵的成熟卵子。

孕育新生命的子宫

女性从受孕到临产，胎儿都待在母体的子宫内。子宫就像温暖而舒适的温床一样，孕育和保护着胎儿。子宫位于阴道上方，两侧骨盆中央，由左右两侧韧带支撑。子宫如鸡蛋般大小，外侧**括约肌**^①厚达1~3厘米，可自由胀缩。怀孕时，子宫会随胎儿的生长而变大，直径甚至可达30~35厘米。生产时，子宫会自动收缩，将胎儿推送出阴道。

子宫内侧的薄膜——子宫内膜受雌激素和黄体素的影响，每月会周期性地出现增殖和脱落（即月经）。

运送受精卵的输卵管

输卵管是由子宫底部延伸形成的管状结构，长7~12厘米，是卵子与精子结合为受精卵的场所，也是运送卵子、精子和受精卵的通道。输卵管从子宫一侧自内向外分为间质部、峡部、壶腹部及前部扩大成漏斗状的伞部，伞部可以捕捉到从卵巢内排出的卵子。精子与卵子的结合发生在输卵管的壶腹部。输卵管的内壁具有很多褶皱，皱襞的蠕动可以将捕捉到的卵子或受精卵送往子宫，未受精的卵子会随着月经排出。

聚集卵原细胞^②的卵巢

卵巢位于子宫两侧输卵管末端，由韧带垂吊着，如拇指般大小。卵巢内聚集着构成卵子必备的数百万个卵原细胞。青春期过后的女性，每月都会有几个卵原细胞在卵巢中发育，但通常只有一个可以发育成熟而排出，即排卵现象。

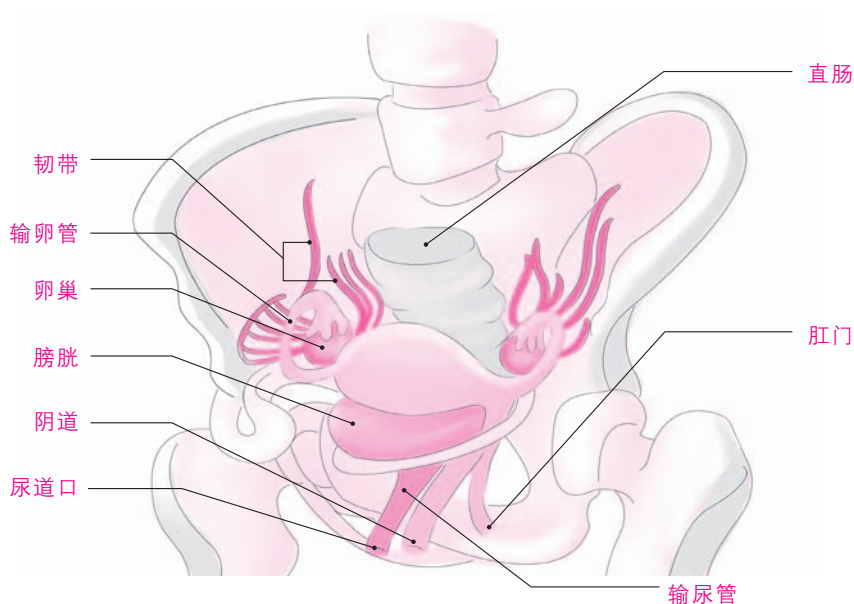
你明白吗？



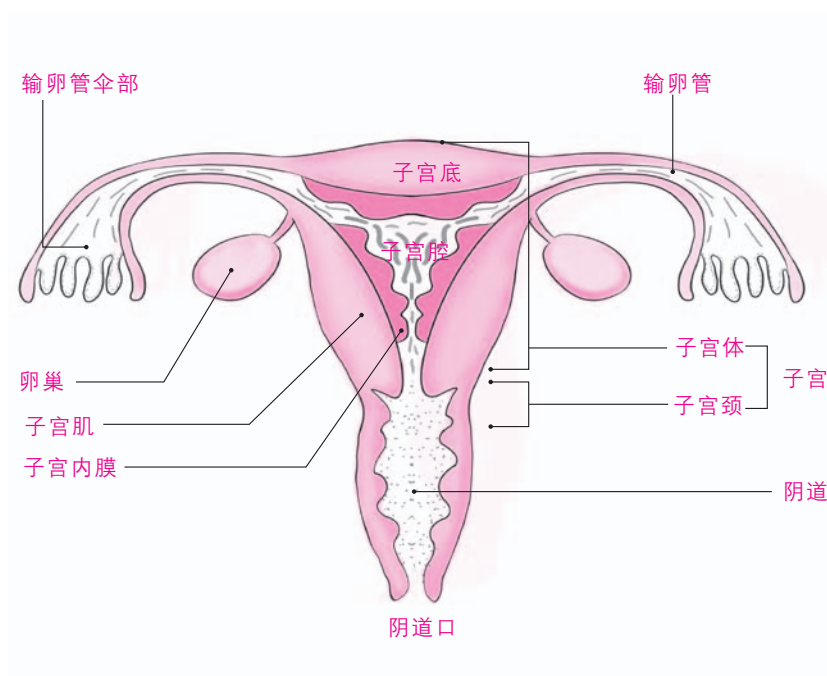
女性的生殖器都长得一样吗？

并不是每位女性的生殖器都长得一样，大阴唇、小阴唇的形状、大小甚至颜色，都有些许的差异。不光外生殖器，内生殖器也都存在着差异，女性朋友对此不必过于在意。

女性内生殖器在体内的居所



女性内生殖器的正面剖析图



健康而富有美感的乳房

乳房不仅是女性的第二性征，还是女性美的标志，更是母亲哺育后代的“天然奶瓶”。因此，我们不仅要了解乳房的构造、功能，还要知道如何细心呵护才能让自己的乳房既健康又富有美感。



① 乳头

乳头是乳房的一部分，拥有两大功能：一是健康的乳头外观可以衬托出乳房的美感，另一重要功能则是担负起喂养下一代的职责。

② 乳晕

乳头周围皮肤色素沉着较深的环形区，直径为3~4厘米。乳晕的颜色因人而异，一般来说青春期呈玫瑰红色，妊娠期和哺乳期因色素沉着加深，会呈深褐色。

关爱乳房，从了解构造开始

乳房由皮肤与皮下脂肪、肌肉、乳腺、**乳头①**及**乳晕②**等构成，是女性独有的器官。乳房中有90%的脂肪组织和10%的乳腺组织。乳腺是制造并输出乳汁的分泌腺，包含长得像一串串葡萄的乳腺叶和树枝状的乳腺管。每一个乳腺叶都与乳腺管相连接，乳腺管汇聚在一起形成较粗的管状结构，延伸至乳腺开口部。乳头包含15~20个乳腺开口部，后面连接乳腺管。乳腺叶制造乳汁后，经由乳腺管到达乳腺开口部，最后经由乳头分泌出来，这就是乳房分泌乳汁的过程。

和女人一样善变的乳房

幼儿期 幼儿期时，乳房中的乳腺组织尚未开始发育，胸部平坦无隆起，只有乳头。

青春期 来月经之前，乳房便开始发生变化。雌激素和黄体素开始分泌，脂肪渐渐在乳头附近聚集，乳管组织和乳腺叶开始发育，乳房渐渐隆起。

成熟期 进入成熟期，乳腺组织发育成熟，加之乳房含有大量的脂肪组织，乳房隆起呈圆弧形。

老年期 雌激素分泌减少，乳腺叶渐渐萎缩，乳房随之变小。由于弹性纤维的减少，乳房还会呈现松弛下垂的现象。

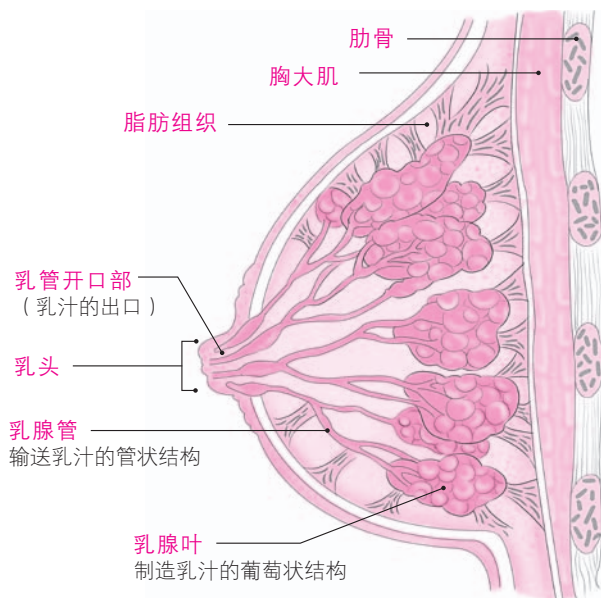
你明白吗？



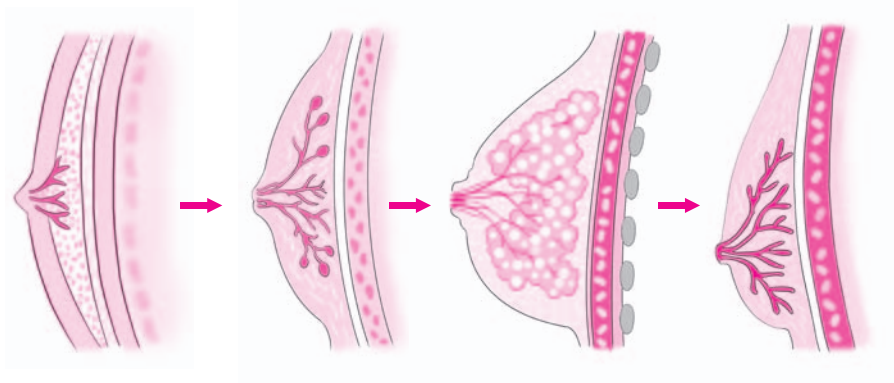
乳房越大越美吗？

乳房并不是越大就越美，乳房的大小比例应与自己的身高、三围比例相协调。众多美容专家认为，美丽的胸部应该是健康、挺拔、丰满而富有弹性的，两侧乳房大小、形状、位置应对称，两乳间距离大于20厘米，乳房基底面直径在10~12厘米，从基底面至乳头的高度为5~6厘米。

成熟期女性（18~45岁）迷人的乳房



女性一生中乳房的变化



幼儿期

(0~8岁)

胸部平坦，只有乳头。

青春期

(8~18岁)

乳腺组织开始发育，乳房开始隆起。

成熟期

(18~45岁)

乳腺组织发育成熟，拥有大量脂肪，胸部隆起呈圆弧形。

老年期

(45岁之后)

乳腺叶萎缩，乳房也开始萎缩，出现下垂现象。

需要一生温柔呵护的乳房

女性在特定生理时期乳房也会发生变化，例如月经前后乳房会出现肿胀到复原的变化。乳房非常娇贵，稍不留神就会出现各种问题。如何才能拥有健康迷人的乳房呢？本节就教你怎样温柔呵护乳房。



乳房知道身体的秘密

① 月经前乳房会胀痛

月经前，女性体内的雌激素会发生变化，黄体素分泌旺盛，这会导致乳腺叶和乳腺管肿胀，因此造成乳房的整体肿胀，甚至有时会出现胀痛感。

② 生产前后乳房的变化

怀孕期间，雌激素和黄体素有抑制泌乳激素^①的作用，因此不会分泌乳汁。生产后，雌激素和黄体素急剧减少，泌乳激素占主导地位，便对乳腺叶发挥作用，使其制造大量乳汁。当婴儿吸吮乳头时，便会刺激母体产生名为催产素^②的激素，使乳汁从乳头流出来。

乳房的保健

具有丰胸功效的食物可以促进乳房的第二次发育，让乳房丰满、挺拔而富有弹性。青木瓜、猪蹄、大豆、花生、红枣、芝麻等都是不错的选择。

合适的文胸可促进乳房的血液循环，对乳房有保健作用。选择文胸时要考虑尺寸、款型、透气性等因素。

经常对乳房进行温柔的按摩可以促进乳房的血液循环，预防各种乳房疾病，同时还可以改善乳房变形、外扩等问题。

① 泌乳激素

由脑垂体分泌，可作用于乳腺组织，使之产生乳汁。

② 催产素

由脑垂体分泌，可引发子宫收缩，刺激乳汁从乳头流出。

你明白吗？



乳房越大分泌乳汁就越多吗？

乳汁分泌量的多少和乳房的大小没有关系，并不是乳房越大的人分泌的乳汁就越多。同理，乳房小的人分泌的乳汁也不一定少。乳房的大小取决于乳房内部的脂肪组织，而乳汁的分泌量却取决于乳房内部的乳腺结构。有些人乳房很大，但乳腺组织却不发达，因此乳汁便分泌的少；也有些人虽然乳房小，胸部较平，乳腺却发育良好，所以乳汁特别丰富。

呵护乳房

文胸不选贵的，只选对的



上胸围

自然站立，软尺紧贴乳房隆起最高处的水平一周距离。

下胸围

自然站立，软尺紧贴乳房下缘根部的水平一周距离。

国际尺码	美式尺码	下胸围 (厘米)	上下胸围差 (厘米)
70A	32A	68 ~ 72	≤ 10
70B	32B		10 ~ 12.5
70C	32C		12.5 ~ 15
70D	32D		15 ~ 17.5
75A	34A	73 ~ 77	≤ 10
75B	34B		10 ~ 12.5
75C	34C		12.5 ~ 15
75D	34D		15 ~ 17.5
80A	36A	78 ~ 82	≤ 10
80B	36B		10 ~ 12.5
80C	36C		12.5 ~ 15
80D	36D		15 ~ 17.5
85A	38A	83 ~ 87	≤ 10
85B	38B		10 ~ 12.5
85C	38C		12.5 ~ 15
85D	38D		15 ~ 17.5
90A	40A	88 ~ 92	≤ 10
90B	40B		10 ~ 12.5
90C	40C		12.5 ~ 15
90D	40D		15 ~ 17.5

正确穿文胸，让乳房感受贴心呵护



1. 两手臂穿过胸罩肩带，将其挂在双肩，双手托住罩杯下方。

2. 身体前倾，使乳房完全套进罩杯内，扣好扣子。



4. 调整左右肩带，松紧度以伸进一指为宜，不要太紧或太松。



3. 扣好后，一只手将腋下及上部胸肌和脂肪拢进罩杯内，另一侧同理。



5. 检查文胸钢圈是不是在乳房根部，伸直胳膊看看文胸会不会滑动，如果没问题，就穿好了！

温柔按摩，快乐丰胸

按摩乳房的最佳时间是洗澡后。在胸部涂抹适量的胸部保养品（如天然丰胸霜）后，再进行按摩，效果更佳。



1. 双手虎口包住胸下围，由外向内推按。



2. 双手四指指腹由胸下围往上至上围、颈部轻拍，反复操作。



3. 双手四指指腹有节奏地由下往上交替轻拍胸下围。



4. 双手虎口置于乳房两侧，稍稍用力往前挤压与按压。

散发女性魅力的雌激素

雌激素是维持月经、受孕、妊娠、生产、泌乳等女性特有功能必不可少的物质，在维持女性身心健康的同时，让女性身材丰满、皮肤润泽，变得女人味十足。可以说雌激素让女性散发独特的魅力。



① 卵泡刺激素（FSH）

卵泡刺激素可以维持卵巢的功能，促使卵原细胞发育，促进雌激素的分泌。

② 黄体刺激素（LH）

在排卵之前，黄体刺激素会迅速分泌来促进排卵，然后将排出的卵子变成黄体。

女性独自享有的雌激素

激素是调节人体生长、发育、生殖等生理活动的物质，它由内分泌腺分泌，通过血液循环到达需要调节的目标脏器，对其功能进行调节。下丘脑、脑垂体、甲状腺、胰腺等会分泌男性和女性共有的激素，而雌激素则专由女性卵巢分泌，雄性激素由男性睾丸分泌。女性进入青春期后，卵巢开始分泌雌激素，以促进阴道、子宫、输卵管和卵巢本身的发育，同时子宫内膜增生而产生月经。

女性魅力的两大源泉——雌激素&黄体素

雌激素可以维护女性的机体健康，具有抑制胆固醇增加、保持肌肤嫩滑、使骨中钙质聚集从而让骨骼变结实等作用。在月经周期内，雌激素的分泌量会随着卵泡的发育而逐渐增加，在排卵时达到最高值，之后便开始减少，直到月经期的到来。雌激素可以使子宫内膜增厚，排卵前子宫颈管的分泌液增加，精子便更加容易进入子宫。

黄体素在排卵前开始增加，在排卵后开始分泌，使子宫内膜产生变化，让受精卵容易着床，帮助成功受孕。受精卵在子宫着床后，黄体素会继续分泌，帮助子宫维持适宜胎儿发育的环境。如果受孕没成功，黄体素会在两周内分泌减少，增厚的子宫内膜开始脱落，形成月经。由于黄体素在月经周期内的变化，身体还会表现出一些状况，如月经前脸上容易长痘痘，甚至性欲大增，而基础体温在排卵后会升高，经期又会下降，等等。

你明白吗？

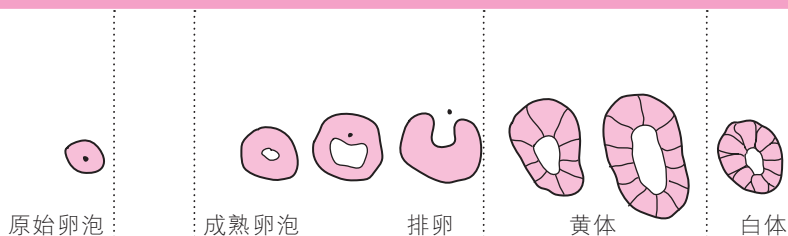


女性体内有雄性激素吗？

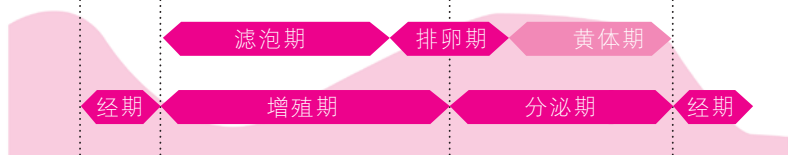
女性体内是存在雄性激素的，这个事实也许会让很多人大跌眼镜。女性卵巢中的卵原细胞会产生雌激素，同时也能分泌少量的雄性激素。女性体内的雄性激素可以起到维持正常性欲、稳定情绪以及保持记忆力的功效。

月经周期内的生理变化

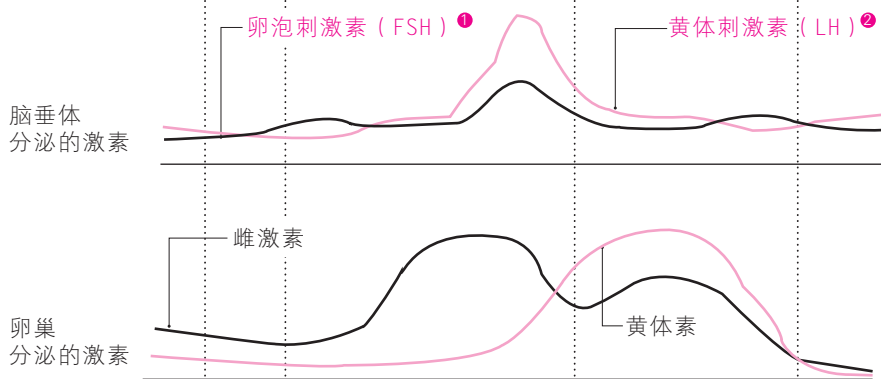
卵巢



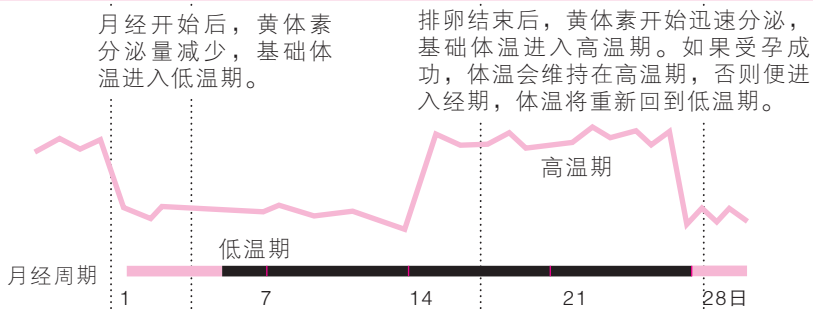
子宫内膜



激素分泌量



基础体温



让人又爱又恨的月经

月经是指周期性阴道流血或子宫出血的现象，是女性的特有生理现象。虽然不少女性朋友为之头疼，但正常的月经也是女性受孕和生产的必要条件，同时也是衡量女性健康的标准之一。



① 育龄女性

育龄女性即处于生育时期的女性。理论上一般指处于15~49周岁之间的女性。其中，20~29岁属于生育旺盛期，是女性一生中的生育黄金期。

女性特有的月经现象

月经是女性生理上的循环周期。育龄女性^①每隔一个月左右，子宫内膜发生一次自主增厚，血管增生、腺体生长分泌以及子宫内膜崩潰脱落并伴随出血。这种周期性阴道流血或子宫出血现象，就称为月经。月经出血的时间一般为2~7天，每一次出血总量为30~50毫升。如果月经量多于80毫升，有可能为病理状态，需要到医院进行检查。

月经给予女性的特殊优待

① 受孕的第一信号

通常育龄期的女性在性生活后，月经超过10天以上没有来，就要考虑自己是不是怀孕了。可以通过验孕棒或到医院检查做进一步的确认，以便及时加以应对。

② 身体隐藏疾病的暗号

月经量多或少以及月经时的腹痛、头痛等各种不适症状都有可能是在提醒你，身体正隐藏着某些疾病，应尽快进行检查。

③ 排出过量铁的捷径

如果患有铁元素代谢失调类疾病，例如被称为血色素沉着症的遗传性疾病，患者体内便会积聚多余的铁，而月经可帮助排出体内过量的铁元素。

④ 造血系统特有的锻炼

月经导致机体经常性的失血和造血，这对女性的造血系统是一种特有的锻炼，可以让女性在意外失血时更快地制造出新的血液。

你明白吗？

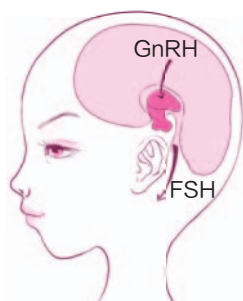


经期可以游泳吗？

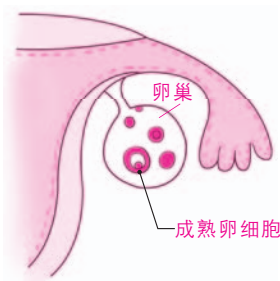
不推荐在经期游泳。从个人卫生来讲，公共游泳池里的水含有细菌微生物，可能会导致细菌侵入体内，引起妇科疾病。而从公共礼节来说，出血量多时即使使用卫生巾，也可能会有经血溢出，这对其他人是不礼貌的行为。经期时若想运动，推荐可以促进血液循环的瑜伽等。

月经形成的过程

滤泡期（低温期）



下丘脑分泌促性腺激素释放素（GnRH）刺激脑垂体，使脑垂体分泌卵泡刺激素（FSH）。



卵泡刺激素会刺激卵巢内的数个卵原细胞开始发育，其中一个可发育为成熟的卵细胞，即卵子。

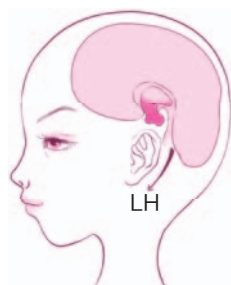


卵巢内的成熟卵细胞会分泌雌激素。

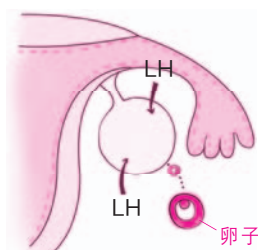
滤泡期（低温期）



雌激素发挥作用，使子宫内膜增厚2毫米。



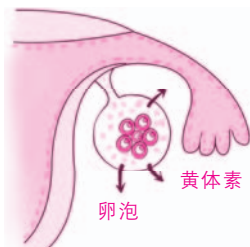
雌激素达到一定量后，卵泡刺激素分泌量开始减少，黄体刺激素（LH）开始分泌。



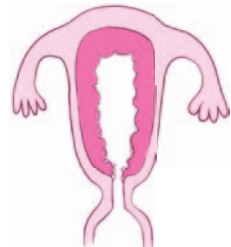
黄体刺激素发挥作用，促使成熟的卵子从卵泡中溢出（排卵）。

排卵期

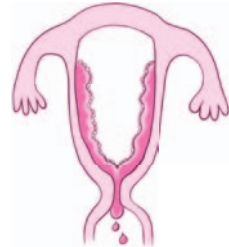
黄体期（高温期）



卵子溢出后，残留下来的卵泡变为黄体，并开始分泌黄体素。



在黄体素与雌激素共同作用下，子宫内膜继续增厚5毫米，变得柔软，准备欢迎受精卵的着床。



排卵后，如果卵子与精子相遇结合成受精卵，受精卵进入子宫内着床，则表示受孕成功。但如果受孕没有成功，黄体则会萎缩，黄体素也会停止分泌，没有用处的子宫内膜便会随着血液一起排出体外，形成月经。

让女孩从青涩到成熟的白带

女性进入青春期后，不仅会出现月经现象，阴道处还会产生一种白色的黏稠物质，即白带。白带使女孩从青涩走向成熟，从此具备了妊娠、生产等女性特有的功能，同时白带还具有防止细菌侵入、保护阴道的作用。



① 乳酸杆菌

是指能使糖类发酵产生乳酸的细菌，是一种可寄生于机体内、有益于宿主健康的微生物。它维护人体健康和调节免疫功能的作用已被广泛认可，同时还具有控制肠内感染、抗肿瘤活性等功效，并能促进小肠局部细胞免疫和体液免疫。

② 自净作用

指受污染的物体经自身作用达到净化或无害化的现象。

保护阴道的天然抑菌剂

白带是从女性阴道内排出的分泌物的统称，包括阴道黏膜渗出物、宫颈腺体及子宫内膜分泌物，以及阴道上皮脱落细胞、白细胞等。白带的主要作用是保持阴道黏膜的湿润。白带中的水分使女性的阴道处于湿润状态，这种湿润环境能减少阴道前后壁之间的摩擦，保护阴道壁不受损伤。同时，这种湿润状态也使女性的阴道润滑并富有弹性，有利于提高性生活的质量。健康的白带呈现白色，较为黏稠，无腥臭味。

此外，白带中含有**乳酸杆菌**^①和抗体，可以抑制细菌生长，因此白带可以帮助阴道进行**自净作用**^②，防止外界细菌的侵入。

随女性一同变化的白带

青春期 白带的产生与雌激素有关，因此在雌激素分泌旺盛的青春期，白带的量也会达到最高值。

更年期 女性绝经后，由于卵巢功能衰退，雌激素的分泌量开始减少，因此阴道便不再产生白带，导致阴道干燥。

排卵期 白带呈透明状，有牵丝，这是为了让精子更容易进到子宫内，帮助成功受孕。随后因黄体素的分泌，白带变为白色混浊状，量也会随之减少。

经期 经期时因盆腔充血，阴道黏膜渗出物增加，白带往往增多。等到排卵2~3天后，阴道排液变混浊，黏稠而量少。

妊娠期 怀孕期间白带的量会有所增加。

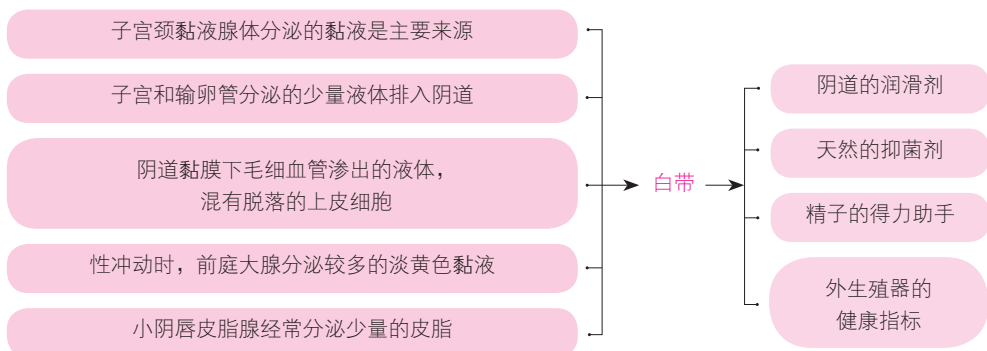
你明白吗？



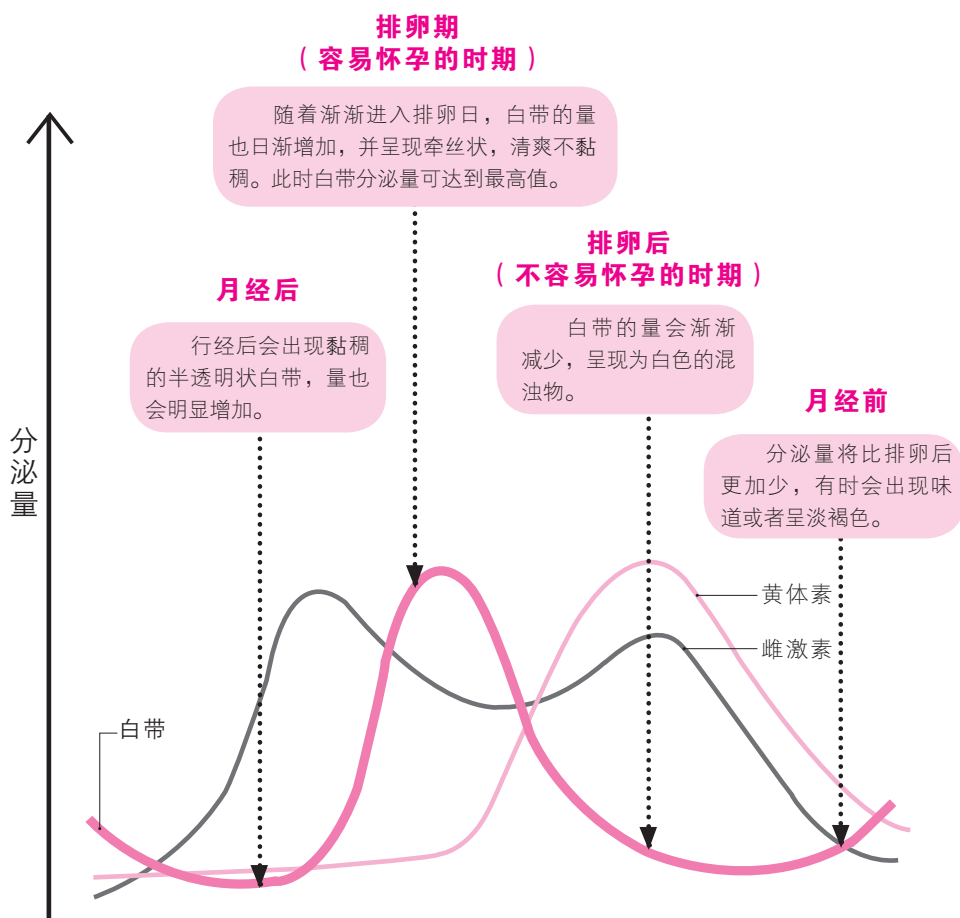
白带多正常吗？

如果是因为性生活、月经、怀孕等生理原因造成的白带增多，则属于正常现象，无须过多担心，平时只要注意阴部的清洁卫生即可。但如果不是以上原因造成的，并且白带伴有颜色、气味以及质地上的异常变化，则应该提高警惕，尽早去医院进行检查，因为病理上的白带增多可能是由于阴道炎、宫颈炎及盆腔炎等妇科疾病造成的。

白带来源及其不容小觑的作用



▶ 白带是你的避孕小助手



镜子就是你的私人医生

照镜子是每个爱美女性每天必做的事情，其实镜子不仅可以照出你的美丽，还能照出你的健康。每天清晨不妨好好观察一下自己，说不定镜子这个私人医生还会提早告诉你一些身体内隐藏的疾病信息呢。



① 雀斑

一种浅褐色的小斑点，大小不一，有的小如针尖，有的大若米粒，常出现在额头、鼻梁和脸颊等处，偶尔也会出现在颈部、肩部、手背等处。

② 黄褐斑

也称为肝斑和蝴蝶斑，一种产生于面部的色素沉着斑点，是面部黑变病的一种症状。

应对面部问题的小妙招

- ★ **面部水肿** 睡前少饮水，经常进行面部按摩，可防止面部水肿。
- ★ **面部干燥** 日常生活中保证摄入充足的水分，用温水洗脸，注意面部保湿。
- ★ **雀斑^①、黄褐斑^②** 注意防晒，多食水果和蔬菜，保持良好的精神状态。
- ★ **青春痘** 脸上长青春痘时应避免食用辛辣、刺激性的食物以及注意面部清洁。
- ★ **黑眼圈** 经常按摩双眼，食用鸡肝、芝麻等富含维生素A的食物。
- ★ **眼袋** 睡前少饮水，可用热毛巾敷眼促进血液循环。
- ★ **眼睛充血** 注意休息眼睛，不要经常佩戴隐形眼镜，可用眼药水治疗。
- ★ **眼睛干涩** 注意眼部保湿，多喝菊花茶清肝火。
- ★ **口腔溃疡** 多食用绿色蔬菜，注意休息，适量运动，提高机体免疫力。
- ★ **口角发炎** 日常可多摄入大枣、红豆、花生、猪肝、胡萝卜等补血食物以及香菇、菠菜、坚果等富含B族维生素的食物。
- ★ **嘴唇发干** 多补充水分，改掉舔嘴唇的坏习惯，注意休息。
- ★ **嘴唇发白** 多食用可以补血的食物。
- ★ **舌侧边有齿印** 适宜食用消水肿的食物，例如薏米、红豆等。
- ★ **舌下静脉粗大且呈黑红色** 避免暴饮暴食，饮食宜清淡，三餐应定量。
- ★ **舌苔过厚** 避免食用刺激肠胃的食物，多吃水果和蔬菜。
- ★ **舌苔过薄** 补充水分。

你明白吗？



为什么我25岁还长青春痘？

青春痘之所以叫做“青春痘”，就是因为它多发于青春期男女身上，不过近年来青春痘患者的年龄范围有所扩大，尤其多见于上班族女性。这是由于上班族女性的生活和工作压力较大，情绪总是处于高度紧张的状态，导致内分泌失调，使得痘痘找上门来。女性朋友们不妨适时释放一下压力，给自己的身心放一个假，也许青春痘就会自己消失了呢。

镜子告诉你的事

面部自检

面部水肿

睡前
饮水过多
可引起。

皮肤干燥

睡眠不
足、过度疲
劳、气候变
化、洗澡水
过热、洗涤
用品碱性强
等可引起。

雀斑、黄褐斑

紫外线照
射、长时间接
受辐射及不良
生活习惯等可
引起。

青春痘

青春时期
多由皮脂分泌过
剩引起，成熟期
则多由内分泌失
调引起。

眼部自检

黑眼圈

眼部卸妆不当、
辐射、遗传、视疲
劳、缺水干燥、血液
循环不良等可引起。

眼袋

遗传、睡前饮
水、肥胖、睡眠质量
差、视疲劳、血液循
环不良等可引起。

眼睛充血

视疲劳、异物
入侵、细菌感染、
长时间佩戴隐形眼
镜等都可引起。

眼睛干涩

视疲劳、外界
物质对眼睛有所刺
激以及肝火旺等都
可引起。

嘴部自检

口腔溃疡

口腔内的伤口被
细菌或病毒感染容易变
成口腔溃疡，常见于感
冒及抵抗力差者。

口角炎

贫血或缺乏B族
维生素可引起。

嘴唇发白

贫血可引起。

嘴唇发干

天气寒冷干燥、经
常舔嘴唇、感冒发烧、
过度疲劳等可引起。

舌头自检

舌侧边有齿印

舌侧边有齿印是舌
头水肿造成的，女性经
期、过敏、头痛等都可
导致舌头水肿。

舌下静脉粗大且呈黑红色

静脉粗大且色泽呈
黑红色，表示血液循环
不畅。

舌苔过厚

表示水分代谢不好，
提示肠胃可能有问题。

舌苔过薄

表示水分不足。

聪明女人懂得量体知健康

体重是衡量身体健康的重要指标。很多女性都把减肥当成自己终生奋斗的“事业”，那到底怎样才算是肥胖呢？怎么做才能科学、快速地减肥呢？现在就教你做一个懂得量体知健康的聪明女人。



① BMI

Body Mass Index的缩写，即体重指数，主要反映全身性超重和肥胖。

② WHO

World Health Organization的缩写，即世界卫生组织，为联合国系统内卫生问题的指导和协调机构。

BMI——权威的肥胖判断标准

事实上，单纯的体重数字并不是衡量胖瘦的标准。肥胖是指体内脂肪含量超过合理含量，但体内脂肪较多与体重较重有所不同。

目前评判体重最为权威和被广泛采用的方法是“体重指数”，即BMI（Body Mass Index）。体重指数（BMI^①）是世界卫生组织（WHO^②）推荐的国际统一的肥胖判断标准，不过根据中国人的身材特征，标准略有不同。我们可根据BMI来判断自身是否肥胖（见下页图）。

肥胖对女性的四大危害

① 引发严重的心血管疾病

肥胖女性血液中的胆固醇和甘油三酯偏高。研究表明，BMI ≥ 24 的人患高血压的危险是体重正常者的3~4倍。

② 引发糖尿病

肥胖者脂肪细胞增多，本身携带的胰岛素受体数目相对固定。研究表明，BMI ≥ 24 的人患糖尿病的危险是体重正常者的2~3倍。

③ 引发致命的癌症

肥胖女性体内的高脂肪会影响雌激素的分泌和代谢，引发与雌激素代谢异常有关的癌症，例如乳腺癌、卵巢癌、子宫内膜癌等。

④ 引发令人心痛的不孕症

肥胖者体内储存在皮下的脂肪可刺激子宫内膜，造成月经不调乃至无排卵、排卵延迟等排卵障碍，极易引发不孕症。

你明白吗？



节食减肥危害大吗？

几乎每个减肥的女性都尝试过节食减肥的方法，可事实上节食减肥不是不吃东西，也不是一天只吃一个苹果，这些都是不健康的减肥方法，当然对身体危害极大。节食减肥应该是循序渐进的，在控制饮食热量的同时，保证人体必需营养素的摄入，这才算是健康的减肥方法。

计算BMI，正确认识自己的体重



※ BMI的计算公式

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身高 (m)}^2}$$

BMI不适用于以下人群

未满18岁者
运动员
举重训练者
孕妇或哺乳期女性
身体虚弱及久坐不动的老人

BMI分类	偏瘦	正常	超重	偏胖	肥胖	重度肥胖	极度肥胖
WHO标准	<18.5	18.5~24.9	≥25	25.0~29.9	30.0~34.9	35.0~39.9	≥40.0
中国参考标准	<18.5	18.5~23.9	≥24	24~26.9	27~29.9	≥30	——
亚州标准	<18.5	18.5~22.9	≥23	23~24.9	25~29.9	≥30	——
相关疾病发病的危险性	低（但其他疾病危险性增加）	平均水平	——	增加	中度增加	严重增加	非常严重增加

瘦身瑜伽塑造曼妙身姿



*船式——紧实小腹

Step1: 取坐式，双腿并拢伸直，脚尖绷紧，吸气。

Step2: 呼气，双臂抱住大腿向胸部靠近，而后双手交叉于脚底，保持腿部和背部挺直。



*鹭式——紧实大腿

Step1: 左腿缠绕于右腿，保持平衡。

Step2: 右手臂缠绕于左手手臂，保持腰背挺直。



*舞蹈式——瘦臀

Step1: 站立，吸气，右腿向后屈膝高抬，右手抓住右脚踝。

Step2: 左臂向前抬至与肩同高，呼气，上身前倾，同时尽量抬高右腿。



*骆驼式——美背

Step1: 双膝跪地，打开与肩同宽，上身直立，吸气。

Step2: 呼气，双手抓脚踝，拇指朝外，身体后仰，头部向下垂。

注：在练习中，一旦感到不舒服，就应立即停止并静躺几分钟。依上述动作每式保持1~2分钟，每星期保证锻炼3~4次为宜。

不必害羞的外生殖器自检

虽然外生殖器（外阴）就位于身体外侧，但很多女性羞于观察它，有症状时也不愿看医生。其实只有正确掌握身体的健康状态，才能提早判断是不是生病了。因此，我们不妨试着打开心结，定期自检一下自己的外生殖器。



三大方法助你轻松完成外阴自检

望检

所谓望检就是利用一面小镜子，将其放在外阴下面，靠前后左右移动镜子来观察外阴状况的方法。

正常状态下，阴毛呈尖端向下的三角形分布；大阴唇色素沉着，颜色略深于周围皮肤；小阴唇的颜色微红。

闻检

所谓闻检就是用鼻子嗅一下内裤上的阴道分泌物以及外阴部散发的气味的方法。

正常状态下，外阴应该是无味的，或者略微带有清淡的腥味和汗酸味，不应有腥臭味、腐臭味或其他异常气味。

触检

所谓触检就是将手清洗干净，用食指和中指的指腹从阴阜部位开始，由上至下，依次触摸外阴，直至肛门的方法。

正常状态下，外阴的触感应该是光滑而柔软的，不用力按压不应有疼痛感，不应存在小的结节或肿块。

对外阴异常保持高度警惕

外阴异常通常包括外阴疙瘩、外阴肿块、外阴肿痛、外阴瘙痒、分泌物增加等，详细的致病原因可参见下页。一旦出现上述症状一定要保持高度警惕，及早到医院进行检查和治疗。

1 外阴炎

外阴皮肤或黏膜发生炎症病变，出现红、肿、痛、痒、糜烂等症状。

2 阴道炎

阴道黏膜及黏膜下结缔组织发生炎症，以白带异常以及外阴瘙痒、灼痛为主要特征。

3 宫颈炎

分为急性宫颈炎和慢性宫颈炎，以慢性宫颈炎居多，主要表现为白带增多，黏稠，伴有血丝。

你明白吗？



经常穿紧身牛仔裤会导致阴部炎症吗？

凸显身材的紧身牛仔裤虽然备受美眉们的追捧，但殊不知长期穿着紧身牛仔裤容易导致阴部炎症。由于紧身牛仔裤紧紧包裹着女性阴部，不仅阻碍血液循环，走路时还会对阴部造成一定的摩擦。再加上牛仔裤的布料不大透气，使阴部长期处于闷热的状态下，极易引起细菌滋生，导致阴部炎症。因此，最好不要长期身着紧身牛仔裤。

打开心结，定期自检外阴

* 外阴肿块、外阴肿痛

- 性传播性疾病
- 病毒、细菌、滴虫、真菌等引起的外阴炎
- 外阴不洁、内裤过紧、汗渍刺激等机械性刺激
- 过敏性外阴炎
- 阴道内异物感染刺激外阴，发生肿痛
- 外阴囊肿或外阴恶性疾病、外阴癌等



* 外阴瘙痒、分泌物增加

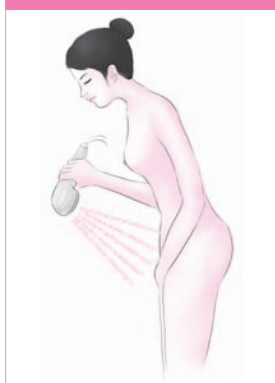
- 外阴不洁
- 性传播性疾病

* 外阴疙瘩

- 外阴炎^①、阴道炎^②、宫颈炎^③等
- 病毒性感染、药物过敏
- 火气过大

▶ 清洁外阴——捍卫女性健康的第一道防线

每天清洗外阴



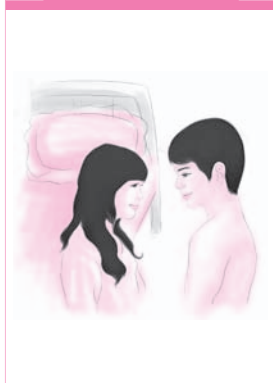
每天睡前记得用温水清洗外阴，注意不要洗到阴道内部，以免将外部的细菌带入阴道内。此外还要准备自己专用的盆和毛巾，以防交叉感染。毛巾也要每天清洗晾晒。

每天更换内裤



内裤上常常有阴道分泌物，最易滋生细菌，因此应注意每天更换内裤。一定要选择透气、对皮肤无刺激的棉质内裤。内裤清洗后要在阳光下晾晒，紫外线可起到杀菌作用。

他也要这么做



已婚的女性要让身为丈夫的他也养成每天更换内裤和清洗外阴的习惯，这样才不会将其携带的病菌传染给你。

乳房自检——加倍关爱让乳房终身美丽

通过乳房自检，可以早发现乳房中是否长有肿块。乳房中的肿块虽然大多数是良性的，但有一部分却是乳癌的征兆。不过，即使是乳癌，倘若能及早发现并在前期便接受治疗，治愈率也将会大大提高。



① 乳腺增生

指由于内分泌失调，导致乳腺管和乳腺叶在结构上的退化性病变及进行性结缔组织的生长。

② 乳腺纤维瘤

乳房良性肿瘤中最常见的一种，是位于乳腺叶内纤维组织和腺上皮的混合性瘤，发病以18~25岁的青年女性居多。

自检乳房，预防可怕的乳癌

每个月都要进行的乳房自检非常重要，它会让你及早发现乳房问题，预防可怕的乳癌。因为月经时乳房会发生肿胀，所以此时不适宜进行自检。乳房自检的最佳时间是经期后的1星期至10天内，这段时间内黄体素几乎没有分泌，乳腺的活跃度下降，这时检查最易发现乳房的异常。乳房自检的方法非常简单，分为视诊和触诊（见右页），一定要在健康时就要坚持检查。

如果发现乳房出现硬块或者皱缩等症状，则有可能是患有**乳腺增生**①、**乳腺纤维瘤**②等疾病；如果发现乳房有红肿和疼痛的症状，则有可能患有乳腺炎。一旦发现乳房出现异常，一定要及早到医院接受检查和治疗。

衡量健美乳房的标准

健康乳房的状态：乳房发育状况良好，内部脂肪充足，丰满不干瘪，胸肌发达；左右对称；柔软有弹性，坚挺，皮肤光滑细腻；乳头、乳晕大小适中。

美丽乳房的标准：乳房呈半球形、圆锥形；乳房高8~10厘米，乳晕小于1元硬币，乳头约为乳晕直径的1/3，乳头间距离约20厘米，乳房基底面直径为10~20厘米。

你明白吗？



乳房一大一小是不是生病了？

如果你的乳房一大一小是一直都存在的现象，则可能是先天因素造成的，不需要过分担心，一般也不会影响结婚和生育。如果你愿意，也可以通过手术来改善。乳房一大一小也经常出现在产妇身上，这是因为经常用一侧乳房喂奶造成的，因此在喂奶时应该注意两侧乳房交替进行。

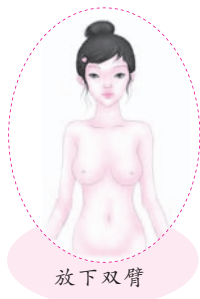
如果乳房的一大一小是最近才开始出现的状况，那么就应该引起重视，最好到医院进行检查。

乳房自检进行时

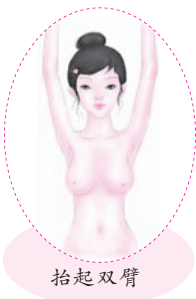


视检

在镜子前摆好各种姿势进行视检，从前面、侧面等不同角度观察乳房。



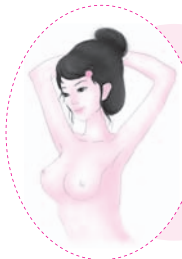
放下双臂



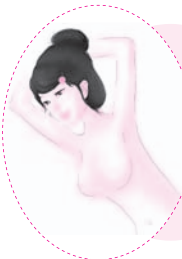
抬起双臂



双手叉腰



双手抬起挺胸



双手抬起弯腰

检查重点

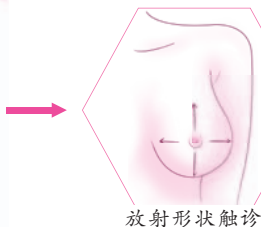
乳房大小是否有变化
乳房的形状是否有变化
乳房是否僵硬或变形
乳头是否有凹陷或变形
左右乳头是否处于同一水平线上
乳头的颜色是否有变化
乳房是否长有湿疹



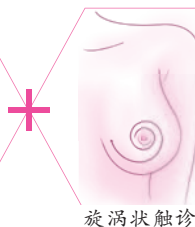
触诊

洗澡触诊

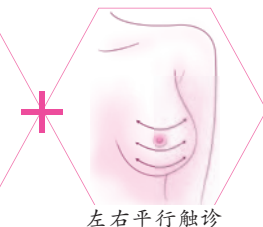
洗澡时，在乳房上涂抹沐浴乳进行触诊。沐浴乳会让乳房柔滑，更加易于发现乳房中是否存在肿块。五指并拢按照不同路线触摸乳房，两侧乳房、颈部、腋下都要检查。



放射形状触诊



旋涡状触诊



左右平行触诊

乳头触诊

捏捏乳头，看是否有异常分泌物，同时观察乳头颜色是否异常。



躺下触诊

在肩膀下垫上枕头或靠垫，左右触摸自己的乳房，检查是否长有肿块。



月经自检——“好朋友”最了解你的身体

很多女性朋友常常不清楚自己的身体状况，其实问问你的“好朋友”——月经就知道了。每个月都来访的月经可以反映女性的健康状况，很多疾病的前期症状都会表现在月经上。不妨在下次月经时进行一下月经自检吧。



① 上皮细胞

指位于皮肤或腔道表层的细胞，腔道的上皮细胞多具有分泌、排泄和吸收等功能。

必须进行的四大月经自检项目

月经周期

月经周期的开始为行经的第一天，两次月经行经第一天之间的间隔称为月经周期。正常月经周期时间为28~35天。周期的长短因人而异，提前或延迟7~10天，但只要具有一定的规律性则可视作正常现象。

月经期

阴道流血的时间段称为月经期，正常的月经期持续3~7天。如果月经持续长达8天以上，并有经血淋漓不尽的情况，抑或经期只有一两天，则属于不正常现象。

经血量

女性的经血量因人而异，通常认为一天换3~5次卫生巾为正常。第一天经血不多，第2~3天开始增多，以后逐渐减少，直到经血干净为止。如果经血量过多，刚刚换过卫生巾就很快湿透，抑或经血量点滴即止，一天下来都不需要更换卫生巾，则属于不正常的现象。

经血颜色

正常经血不凝固，颜色呈暗红色。经血中除了含有血液细胞外，还含有子宫内膜脱落的碎片、宫颈分泌的黏液以及脱落的阴道上皮细胞^①等。如果经血稀薄如水，且呈现粉红色或紫黑色，抑或经血完全呈凝血块，则属于不正常的现象。

你明白吗？



月经期间乳房发胀是生病了吗？

多数女性在月经期间是没有明显症状的，少数会有乳房发胀的感觉，这是月经期间乳腺组织活跃的表现，通常在月经结束后便可恢复原有的状态，属于正常现象。但倘若月经期间还伴有严重的腹痛、乳房胀痛、头痛、腰痛等症状，则有可能是身体出现某种病症的表现，这时应提早就医，查明具体病因，进行治疗。

月经自检，将疾病扼杀在摇篮中

自检项目	正常	异常	相关病症
月经周期	28~35天	不规律，如时而25天，时而40天	月经不调、卵巢功能障碍、高泌乳激素血症、排卵障碍
月经期	3~7天	长达8天以上，经血淋漓不尽；只有1~2天	经期长：子宫肌瘤、子宫内膜息肉、卵巢功能不全、无排卵月经 经期短：卵巢功能不全、异常出血
经血量	20~120毫升（一天换3~5次卫生巾）	月经量过多，或月经点滴即止	经血多：子宫内膜癌、子宫肌瘤、子宫肌腺症 经血少：无排卵月经、子宫发育不全、女性激素分泌异常
经血颜色	暗红色	粉红色或紫黑色	月经不调、血液循环不畅
经血气味	无味或有少许血腥味	异常难闻的气味	外阴炎症
经血质地	不凝固	稀薄如水或完全呈凝血块	血液循环不畅

▶ 月经期间应注意的行为



* 不能同房

月经期间由于子宫内膜剥落，表面会形成创面，如果这时同房，容易将细菌带入女性子宫内，引起感染。



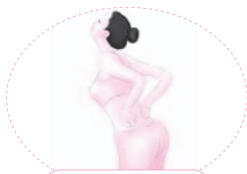
* 不要泡澡

经期子宫口微开，泡澡时细菌易侵入宫腔，增加感染机会，因此洗澡宜采取淋浴的方式。



* 不要吃寒凉食物

寒凉食物会降低血液循环的速度，影响子宫伸缩，导致经血排出不顺，引发痛经。



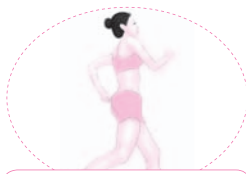
* 不要捶腰

经期捶腰会导致盆腔充血，加重腰痛；还可导致子宫内膜创面不易恢复，延长经期。



* 不要饮酒

女性经期体内解酒酶减少，肝脏为分解酒精负担加重，会引发严重的肝功能障碍。



* 不要剧烈运动

剧烈运动会导致经期腰痛、腹痛症状加重，还会引起月经量过多和经期延长。

白带自检——查看身体健康的晴雨表

当女性生殖器官受到细菌感染或患有妇科疾病时，通常都会提早表现在白带上，导致白带在性状、量、颜色、气味方面出现异常。因此我们可以通过进行白带自检来提早注意到自身是否患有疾病，以便及时采取相应措施。



白带自检项目全攻略

性状

正常白带应呈现稀薄的状态，排卵期间的白带则会有拉丝的现象。但如果白带呈现块状、豆腐渣状、酸奶状或是能用手拈起来的固体状时，则是白带异常的表现，提示可能患有**念珠菌性阴道炎**①。

量

正常的白带流量只会在内裤上留下少许的痕迹，不会影响清爽的感觉，除非是在排卵期，才会出现白带流出比平时多的现象。如果不是排卵期，白带流出过多，需要频繁更换内裤或护垫，属于白带过多。

颜色

正常白带应无色或微微发黄。异常的白带颜色包括以下几种：

- ①鲜红色：提示可能患有宫颈糜烂和宫颈息肉。
- ②咖啡色：提示可能出现子宫内膜增生、节育环异常等情况。
- ③浅黄色：提示患有**细菌性阴道炎**②。
- ④金黄色：提示可能存在肿瘤。
- ⑤灰色或绿色：提示阴道被滴虫、支原体、衣原体感染。

气味

正常的白带没有气味，异常的白带气味包括以下几种：

- ①鱼腥味或腥臭味：提示阴道有炎症感染。这种情况下，自己和近距离的人都可以明显闻到这种严重的异味。
- ②奇臭：能闻到强烈的异味，提示可能患有子宫颈癌，导致组织坏死。出现这种情况一定要及早就医。

① 念珠菌性阴道炎

由霉菌感染引起，又称为霉菌性阴道炎，症状为白带增多，外阴红肿、瘙痒、有灼烧感，小便疼痛等。

② 细菌性阴道炎

由阴道内菌群失调引发，症状为外阴瘙痒灼热、阴道分泌物增多、白带有鱼腥臭味等。

你明白吗？



清洁外阴是否需使用洁阴产品？

如果你是处于青春期的女孩，每天用温和的清水清洗阴部就可以，因为阴道的自净功能会起到抑菌的作用，使用洁阴产品反而会破坏阴道的酸碱环境。成熟期女性如果有阴道瘙痒和不适感，可以选择在经期前后使用温和的洁阴产品。但如果只是单纯的白带增多，则不建议使用。如果阴部瘙痒严重，则建议及时就医。

五大常见的白带异常

白带异常	性状	量	颜色	气味	相关病症
健康白带	稀薄	较少，排卵期增多	白色，略带黄色	无味	——
泡沫状白带	呈泡沫状	增加、较多	淡黄、黄褐、黄绿、灰白	恶臭味	滴虫性阴道炎
豆腐渣状白带	白色乳酪状、豆腐渣状、凝乳块状	时多时少	白色、黄色	时有时无	念珠菌性阴道炎
脓性白带	呈脓性	一般较多	黄绿色	恶臭味	细菌性阴道炎
血性白带	黏稠如浓涕	时多时少	白带混有血液	无味	宫颈炎、宫颈息肉、老年性阴道炎等
黄水样白带	水状	绵绵不断	黄水	恶臭味	晚期宫颈癌、阴道癌等，需立即接受治疗

▶ 白带异常的奇异疗法——八段锦

八段锦是古代流传下来的一种健身气功，由八节组成。八段锦动作虽然简单，长期坚持对于治疗各类疾病却有着令人叹服的功效。八段锦中的第五式对于治疗白带异常具有显著效果，女性朋友们不妨学一学。



两脚分开站立，宽约三个脚长，屈膝呈骑马姿势。

1



两手虎口向内撑住大腿，头部、上身前倾。

2



上身保持前倾姿势，吸气，转动头部和腰部，呼气回正。

3



吸气，反方向转动，呼气回正，注意适当摇动臀部。

4

自测基础体温——与身体最直接的对话

我们把人体经过较长时间（6~8小时）的睡眠后醒来，尚未受到运动、饮食或情绪影响时测得的体温称为基础体温。女性的基础体温受雌激素的影响会发生周期性的变化，因此可以通过测量基础体温来掌握身体状况。



① 基础体温计

专门测量基础体温的温度计，一般精度为 $\pm 0.05^{\circ}\text{C}$ ，置于口腔中测量。

② 基础体温表

记录基础体温数值的表格，横坐标为月经周期，纵坐标为基础体温，读者可以依据右页图自行绘制，市面上也有售卖。

基础体温能反映你的身体韵律

女性的基础体温受到雌激素的影响，会定期出现高温期和低温期。月经后的2周内，人体处于基础体温较低的低温期。排卵后，体温便逐渐上升，进入基础体温较高的高温期，并维持2周左右。等到下次月经来时，体温又会逐渐下降，再次进入低温期，如此反复。

通过测量基础体温，我们便可以掌握身体的韵律，知道自己的身体什么时候处于容易受孕的时期，什么时候处于不容易受孕的时期，有针对性地避孕或受孕准备。虽然做不到百分百的准确，但是也能基本掌控情况。此外，我们还可以通过基础体温的曲线变化判断自己是不是怀孕了，或者是不是患上了某种疾病。

学测基础体温，掌控身体健康

1. 买一支女性专用的**基础体温计**①。
2. 将基础体温计放在枕边，以便醒来时可以随手拿到。醒来时，先躺在床上不要动，将基础体温计放在舌下测量3分钟。
3. 将每天测量的数字记录在**基础体温表**②内，整理一个月的数据便可得出基础体温的变化曲线。
4. 月经、同房、白带异常或发烧、喝酒、晚睡晚起等影响体温的情况要特别记录说明。

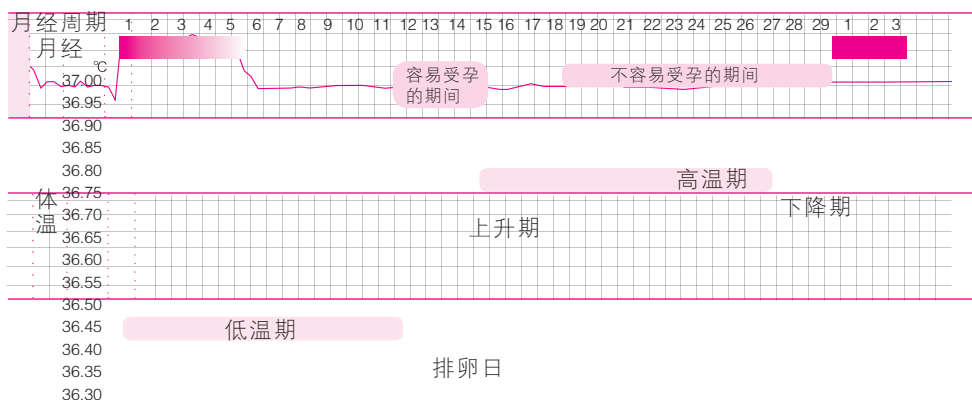
你明白吗？



一定要在早上测量基础体温吗？

基础体温之所以要在早上测量，是为了获得人体内脏功能最安静状态下的体温，确保体温还未受到各种外界因素的影响。但是如果因为工作或生活习惯问题无法在早上测量基础体温，也可以在每天固定的时间进行测量，不过在测量前的半小时之内一定不要进行剧烈运动，或者饮用热饮或冷饮。

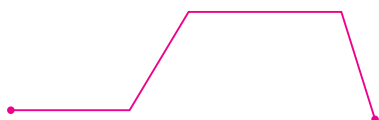
身体处于正常状态时的基础体温



不可忽视的体温变化



正常基础体温



月经后的2周内属于低温期，排卵后的2周内属于高温期，此曲线表示女性体内的雌性激素分泌正常，容易从曲线中掌握容易怀孕和不容易怀孕的时期。



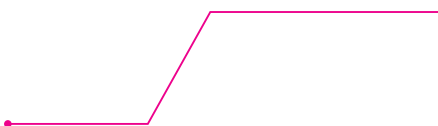
只有低温期



当没有排卵现象时，就不会产生黄体素，基础体温便一直维持在低温状态，代表可能患有无排卵性月经。女性无排卵，便不会受孕，这是造成不孕的原因之一。



高温期维持在3周以上



如果高温期维持在3周以上，并且持续没有月经，则表示可能怀孕了；而如果高温期持续3周之后出现意外出血，则表示可能流产了，应及早就医。



高温期很短



高温期很短则表示黄体素的分泌发生了问题，可能患有黄体素功能不全的疾病，也有可能造成不孕。

第 2 章

20岁开始出现一些小焦虑：最近出现了令人烦恼的症状

20岁过后，身体逐渐发育成熟，年轻的女孩们除了沉浸在逐渐散发女人气息的喜悦之中外，有时也会遇到一些令自己烦恼的事情，例如月经不知道从什么时候起开始变得越来越少，便秘越来越频繁地出现，就连脸上的青春痘也开始此起彼伏……

在本章，主要介绍了32种常见症状，几乎涵盖了年轻女性对于身体的所有烦恼，同时不仅深入浅出地解释了这些烦恼的症状和原因，还用轻松活泼的图解方式给出了行之有效的解决办法。

有时一个看似简单的起床困难也会暗示着某些身体疾病，类似的这些小烦恼就是身体向你发出的求救信号，千万不要置之不理。不妨对照着本章来尽快清除这些小烦恼吧！



本章看点

嘎吱嘎吱的磨牙声
扰人清梦的呼噜声
月经怎么还不来
经期长短好像不正常
月经量多得吓人
月经量少得可怜
无法忍受的私处瘙痒
令人尴尬的私处异味
令人担忧的乳房肿块
乳房又胀又痛
去厕所越来越频繁
排尿时感到痛
突如其来的头晕
无法消除的疲劳感
早晨起床很困难
晚上不容易入睡

无法掩饰的口臭
挥之不去的脚臭
如影随形的腋臭
最近脱发很严重
最近白带有些异常
令久坐族头疼的痔疮
苦不堪言的便秘
吃什么都爱拉肚子
无法控制的尿失禁
不是经期小肚子也痛
反复折磨人的头痛
周而复始的肩膀酸痛
令人叫苦不迭的腰痛
天一冷手脚就发凉
让人打不起精神的水肿
此起彼伏的青春痘

嘎吱嘎吱的磨牙声

压力

肠胃疾病

牙龈炎等牙齿疾病

许多女性都被人告知过“你昨晚的磨牙声吵得我睡不着觉”，可自己却毫无知觉。这是因为磨牙是人在无意识的状态下产生的。磨牙是咀嚼肌反复收缩、上下牙齿相互碰撞摩擦产生的声音，而咀嚼肌的收缩则是由三叉神经的兴奋导致的。

磨牙的四大原因

不良情绪的积压

紧张、恐惧、愤怒等不良情绪长时间积压而得不到发泄，或者压力过大时，这些不良情绪便会隐藏在下意识中，使得夜晚睡觉时出现磨牙的情况。

长期偏侧咀嚼

龋齿恶化后引发的牙龈炎会引起牙齿疼痛、牙床肿胀，从而可能导致长期偏侧咀嚼。长期偏侧咀嚼则会使牙齿咬合不均匀，长此以往导致磨牙。

肠内寄生虫及肠胃负担过重

当肠内存在寄生虫时，寄生虫通过在肠内蠕动和分泌毒素刺激神经，进而可能导致磨牙的产生。此外，睡前吃得过饱导致胃肠负担过重，也会引起磨牙。

职业因素

运动员和体力劳动者下意识的咬牙动作会导致夜间有磨牙的可能。

磨牙的可怕后果

嘎吱嘎吱的磨牙声不仅打扰别人的美梦，还会给自己的身体带来很多不良影响。例如，早晨起床以后发现下巴和牙齿都很痛，有时会有莫名其妙的耳鸣，看到酸酸甜甜的柑橘也不敢吃，最严重的是影响自身的睡眠质量，长此以往导致身体虚弱。

【轻松解决】睡前泡澡可缓解磨牙

由不良情绪引发的夜间磨牙是较为常见的情况，因此及时将不良情绪排遣出去显得尤为重要。白天时尽量调节自己的情绪，睡前则尽量避免饮用刺激性的饮料，如咖啡、可乐、酒等，同时也要杜绝吸烟。此外，效果最好的缓解方法莫过于睡前泡泡热水澡，这可以让你的身心都得到充分的放松，享受舒适的睡眠。

另外，平时要注意牙齿的清洁卫生，睡前要刷牙。



扰人清梦的呼噜声

鼻炎等鼻病

黑眼圈、眼袋、鱼尾纹等皮肤问题

高血压、心律失常、心绞痛等心血管疾病

很多人认为响亮的呼噜声代表睡得香甜，殊不知打呼噜正是睡眠质量差的明显表现。医学上将打呼噜称为“睡眠呼吸暂停综合征”。睡觉时由于不能顺畅地呼吸，舌头与软腭颤动产生的粗重声音便是打呼噜的声音。

打呼噜的三大元凶

睡眠环境差

调查发现，63%以上的人出现打呼噜与睡眠环境有密切关系。进入睡眠状态的身体依然会对外界的干扰作出反应。外界越嘈杂，就越易出现打呼噜的现象。

鼻炎等鼻病

打呼噜可能是由于鼻炎等鼻病或喉咙气管过窄使得呼吸不顺畅造成的；而软腭的过度下垂会使每次呼吸时都使之发生振动，也会导致打呼噜。

过量饮酒

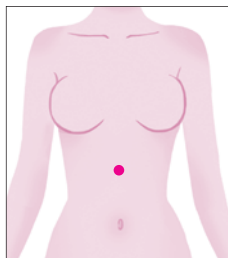
如果饮酒过量，会使舌头后面的肌肉松弛后坠，压迫上颚组织，从而导致气道阻塞，引起打呼噜。

打呼噜打出“熊猫眼”

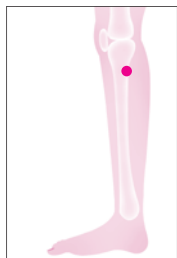
打呼噜严重时易诱发严重的高血压、心律失常、心绞痛等心血管疾病。而女性长期打呼噜还会使面部的血液循环不畅，造成皮肤粗糙、松弛，出现黑眼圈、眼袋、鱼尾纹等皮肤问题，加速衰老的进程，更为严重的是导致月经不调。

【轻松解决】随手按按，赶走呼噜

中医认为，打呼噜是因为肺气不宣、气道内有痰造成的，中脘穴、阴陵泉穴具有宣肺祛痰的功效，经常按摩有缓解打呼噜的作用。女性朋友们可以尝试在睡前按按这两个穴位。此外，软腭下垂造成的打呼噜可通过侧睡的姿势缓解。对于嗜酒者，建议限制饮酒，最起码保证在睡前的4~6小时不要饮酒。



中脘穴
肚脐与胸骨下端连接
线的中点



阴陵泉穴
膝盖下突出部
(髌骨)的下方

月经怎么还不来

压力
月经不调
卵巢发育不全
生殖器发育不全
饮食结构不合理

月经虽然是件麻烦的事情，但是如果它闹脾气不在每个月的固定时间段出现的话，又是件让女性头疼的事情。如果你的月经一直很正常，可突然从某个月开始不再出现，首先你应该考虑自己是不是怀孕了；如果不是怀孕，超过3个月还没有来月经，那就应该及早去妇科接受检查，找出原因，尽快让月经恢复正常。如果放任不管，则极有可能无法治愈。

压力和过度减肥是罪魁祸首

除怀孕外，导致突然停经的原因主要有以下几点：高强度的压力、过度减肥、饮食结构不合理、过度运动、服用避孕药或流产等。

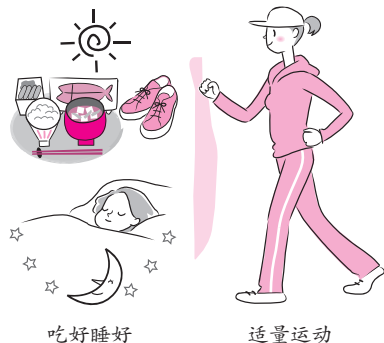
对于现代女性来说，压力和过度减肥则是主要诱因。压力会导致女性体内雌激素的分泌不足，导致停经，还会伴有气色不好、皮肤粗糙、失眠健忘、浑身疲倦等症状。过度减肥则主要表现在节食上，节食会使体内缺乏蛋白质等人体必需的营养物质，导致人体无法正常分泌雌激素，从而引发突然停经。

18岁后，月经依然没有来

女性的初潮一般出现在10~16岁，平均年龄为12岁左右。但如果超过18岁依然没有月经，就有可能患上了“原发性无月经症”。原发性无月经症是由于染色体发育异常，造成卵巢先天发育不全，或者生殖器官先天发育不全所导致的。女孩子一旦遇到这种情况，一定要让妈妈及早带去医院妇科检查，及早治疗。如果放任不管，极有可能造成终身的遗憾。

【轻松解决】月经调理能手——高蛋白食物

对于过度节食减肥和饮食结构不合理的情况，要改掉偏食挑食的习惯，多食用蛋类、牛奶、瘦肉、鱼类等高蛋白的食物以及蔬菜和水果，保证身体摄入充足的营养物质。此外，还应保持心情愉快，注意休息，避免高强度的精神压力、紧张等不良情绪的刺激。适当的运动可以促进气血的正常运行，增强体质，调理月经。



经期长短好像不正常

经期短

无月经排卵
卵巢功能不全

经期长

子宫肌瘤
子宫腺肌症
子宫内膜息肉
卵巢功能不全
异常出血

正常经期为3~7天，经血量会在第4~5天开始逐渐减少。经期超过7天且经血没有减少趋势的经期过长现象，以及经期少于3天且经血量非常少的经期过短现象，都是不正常的。这两种现象都代表身体出现了某种问题，应尽早去医院妇科进行检查，以免延误病情。

当心经期过长预示的疾病

如果经期超过7天，但经血量随着天数增多而逐渐减少，每次的出血量在正常范围之内，则属于正常现象，不用过分担心。但如果经期持续7天以上，同时伴有经血量不减少反而持续增加的情况，或者经期超过7天，后期淋漓不尽至10天以上的情况，就属于月经过长。月经过长提示身体可能潜藏了某种疾病，例如子宫肌瘤、子宫腺肌症等，这时就应及早去医院妇科进行检查确诊。

经期过短当心无排卵

如果月经在3天内就结束，且伴有经血量少，这种情况属于经期过短，也是身体出现了某种状况的表现，最应该警惕的是无排卵现象。女性身体如果没有排卵现象产生，则代表无法怀孕，所以经期过短也是导致不孕的症状之一。

我们可以通过测量基础体温（参见本书42页）来确认是否有排卵现象。如果测得的基础体温曲线呈现持续低温，没有高温期和低温期的区分，那么则可能代表你的身体并没有排卵。不过，经期过短也可能是由于卵巢功能低下造成，最好去妇科检查一下。



【轻松解决】调经养血的特效穴位——三阴交穴

位于脚内踝直上4横指宽处的三阴交穴调经养血的功效尤为突出，因此对调理女性痛经、月经不调等有关月经方面的病症具有显著的作用。经期不正常的女性可以选择经常刺激一下三阴交穴，来使经期恢复正常。

按摩三阴交穴的具体方法是：一手大拇指指尖垂直按压三阴交穴，每天早晚各进行一次，每次左右两侧各按揉1~3分钟。穴位按摩贵在坚持，女性朋友们一定要持之以恒。



三阴交穴
内踝直上4横指宽处，胫骨后缘。

月经量多得吓人

子宫肌瘤

子宫内膜癌

子宫腺肌症

月经量因人而异，因此无法和别人相比较。不过一般来说月经量20~120毫升都属正常，一天换3~5次卫生巾，3~7天便可结束，经血量在第2~3天比较多，此后几天逐渐减少。倘若月经量突然增多则属于异常现象，应引起注意。

月经量多的两大类——功能性&器质性

处于青春期的十几岁的女孩体内雌激素分泌异常便会引起月经量过多的情况，属于功能性月经过多。这种现象通常过了20岁便会有所好转，如果没有伴随贫血的症状则不用过于担心。

但如果超过20岁还持续出现月经量过多的情况，则极有可能是子宫肌瘤、子宫腺肌症、子宫内膜息肉等子宫疾病造成，甚至有可能是子宫颈癌或子宫内膜癌导致。这种情况属于器质性月经过多，应及早到医院妇科进行检查。

月经量多的五大特征

1.经血量突然较以往增多；2.刚刚换过卫生巾就湿透，卫生巾无法坚持使用1小时以上；3.夜晚睡觉前必须要使用超长型的夜用卫生巾；4.早上醒来时往往将床单染上了经血；5.经血里常常混有血块。

熟悉检查流程，消除心理不安

首先进行抽血检查，查看是否有贫血或血小板缺乏的情形。功能性月经过多还需检查促卵泡素、黄体刺激素、雌激素、催乳素、黄体素，确定是卵巢还是脑垂体引起的激素失调；器质性月经过多则还需进行内诊和超声波检查，查看是否有宫颈糜烂、子宫肌瘤、卵巢瘤或子宫内膜增生等情况。

【轻松解决】止血良方——芎归胶艾汤

对于经血量过多的情况，向女性朋友推荐服用具有止血作用的**芎归胶艾汤**。芎归胶艾汤由当归、芍药、川芎、地黄、甘草、艾叶、阿胶等几味药材制成，对于治疗贫血、痛经、月经不调具有显著功效，同时非常适合怀孕的女性服用，可以防流产、早产。

此外，月经过量的女性应避免食用黄油、蛋糕等蛋奶制品。同时伴有贫血、寒性体质时，应避免食用生蔬菜、水果、生鱼片等寒凉食物。



月经量少得可怜

停经
无排卵月经
子宫发育不全
雌性激素分泌异常

如果月经量只有一点，卫生巾几乎不用更换，月经2~3天便结束，则属于月经量少。月经量少的危害性十分严重：月经是女性排出自身新陈代谢废物的途径，废物无法排出体外，将会引发身体一系列不适。此外，月经量少极有可能提示无排卵，导致不孕。

测测基础体温便可知

月经量少的女性最好每天测量一下基础体温，自检一下自己的基础体温是否正常（参见本书42页）。如果高温期和低温期区分不明显，或是不固定，就代表你体内的雌性激素分泌出现了问题，同时身体可能无排卵现象。出现这种情况最好去医院妇科进行详细检查。

月经量少易导致的四大危害

直接引发不孕

正如前文所介绍的，月经量少有可能患有无排卵性月经。人体无排卵，便不会受孕，这是造成不孕的原因之一。

引发色斑、暗疮

月经量少可能是由于雌激素分泌出现异常，而雌激素对于维持美丽容颜起着至关重要的作用。因此，月经量少会引发女性皮肤出现色斑和暗疮等问题。

引发头痛

女性头痛的发病率要远远大于男性，这与女性独有的生理特点有关。雌激素分泌异常、内分泌紊乱、月经量过少等都可导致头痛。

引发妇科炎症

月经量少会引发子宫内膜移位、宫颈炎等妇科炎症。除此之外，还会引发月经性哮喘、月经性牙痛、月经性关节炎、月经性皮疹等疾病。

【轻松解决】造血良方——当归芍药散

中医认为，人体缺血会导致人体内血量不足，经血的量也会减少，这种情况可通过补血来改善。此外，人体缺血时，除痛经和月经不调外还会出现发冷、水肿等症状。

对此，推荐女性朋友服用能暖体、促进造血的**当归芍药散**。当归芍药散由当归、芍药、川芎、茯苓、白术、泽泻几味药材制成，对于治疗痛经、月经不调、不孕、流产、早产、排乳困难具有显著功效。



无法忍受的私处瘙痒

滴虫性阴道炎

念珠菌性阴道炎

私处瘙痒是女性朋友们无法言说的痛苦，随时随处都伴随的私处瘙痒严重影响着女性的日常生活和工作，有时甚至会影响到夫妻间的感情。倘若不加以改善，私处瘙痒会越来越严重，导致严重的妇科炎症。

潮湿闷热是私处瘙痒的元凶

如果只是单纯的私处瘙痒而无其他伴随症状，则是由于私处长期处于潮湿闷热的环境下导致。原因主要有以下几点：

- ①经期时长时间不更换卫生巾。私处皮肤长期接触经血产生瘙痒感。
- ②卫生巾或护垫的材质刺激皮肤。
- ③穿着透气性较差的化学纤维质地内裤。透气性较差的内裤会导致私处闷热，引发瘙痒。
- ④穿着紧身牛仔裤。牛仔裤紧贴私处，加上其不透气的面料，会导致私处闷热潮湿，诱发瘙痒感。
- ⑤不经常洗澡和更换内裤。排卵前和月经前白带分泌较多，如果不勤换内裤会导致私处潮湿，诱发斑丘疹，引起私处瘙痒。
- ⑥选用含有香料的私处用品。含有香料的私处用品易使私处皮肤过敏，引起瘙痒。

高度警惕严重的私处瘙痒

由于女性阴道与尿道、肛门较近的特殊生理结构，会导致阴部容易受大小便污染，感染大肠杆菌和葡萄球菌，引发炎症，通常表现为私处瘙痒、疼痛、发红和起脓疱等。

如果私处瘙痒异常严重，同时伴有严重的灼热感，则可能患有念珠菌性阴道炎和滴虫性阴道炎。一旦出现这种情况应当立即到医院妇科进行检查。

【轻松解决】保持外阴清洁干燥是关键

由于私处瘙痒主要是由私处潮湿闷热所致，因此解决的关键是保持外阴的清洁干燥。首先，经期时注意经常更换卫生巾，通常2小时左右更换一次较为合适，睡前选择淋浴的方式洗澡，重点清洁外阴，注意如果外阴有红肿的情况则避免使用碱性较强的肥皂或用力清洗外阴。其次，在月经前和排卵前白带分泌较多的时期，最好不要使用护垫，即使使用也要2~3小时更换一次，防止阴部潮湿。平时尽量穿着透气性较好的棉质内裤，不要长时间穿着紧身牛仔裤，也不要使用含有香料的私处用品。



令人尴尬的私处异味

滴虫性阴道炎
念珠菌性阴道炎

私处有异味的女性一定有过这样窘迫的经历：越是人多的场合就越担心这种味道会被周围人发觉，自己备感尴尬。其实，无论是否处于经期，女性私处都会自然地散发出一种味道，这种味道并不难闻，通常也不会引起他人的反感。但倘若私处空气不流通，私处受到感染就会散发出让人难以忍受的异味。

私处异味的三大元凶——内裤·洗液·卫生巾

内裤——棉质三角裤胜过性感丁字裤

丁字裤会对娇嫩的阴部造成压迫和磨损，长时间穿着会引起私处异味、瘙痒和红肿；化学纤维质地的内裤会对阴部皮肤造成直接刺激。建议选择透气性好、大小合身的棉质内裤。

洗液——选择温和的中药洗液

平时只要用温水清洗阴部就可以达到清洁目的，特殊时期和同房后则可以选择温和的中药洗液。不过，切不可贪图省事或省钱而选择香皂或沐浴液代替洗液，因为这类产品碱性较强，会破坏阴部天然的弱酸环境，刺激私处皮肤，引发更为严重的瘙痒和异味。

卫生巾——透气性好是关键

经期不经常更换卫生巾或卫生巾透气性差都可导致私处异味。建议选择质量好、信誉高且透气性好的卫生巾。不建议选择含有香料的卫生巾，防止私处皮肤因为过敏而引发私处瘙痒异味。

【轻松解决】治私处异味特效疗法——蛇床子苦参热敷

对于私处异味严重的女性，推荐使用治疗私处异味具有特效的蛇床子苦参热敷法。具体方法如下：将在阴凉处晾干的蛇床子和苦参各20克和适量水倒入锅中煎熬。用所得汁液将纱布浸湿，热敷阴部，或倒入盆中进行坐浴。2日一次，10日为一疗程。主要功效为清热、燥湿、止痒，对于因念珠菌性阴道炎引起的私处异味尤其具有显著的功效。



令人担忧的乳房肿块

乳腺增生

乳腺纤维瘤

乳癌

如果突然发现自己的乳房中多出了一个硬块，确实是件让人担忧的事情，有些女性朋友甚至担心：“我不会是得了乳癌吧？”其实，乳房肿块也有良性和恶性之分，不一定是乳癌的症状。一旦发现长有乳房肿块，最好及时到医院的乳腺外科进行检查。

乳房肿块的三大诱因

乳房肿块通常最常见的为乳腺增生，其次为乳腺纤维瘤，更为严重的则是乳癌。建议女性朋友们每年至少要到医院进行一次乳腺检查，而每个月一次的乳房自检也同样重要。

乳腺增生

一侧或双侧乳房长有乳房肿块，伴有疼痛，乳头会有少量的分泌物产生。随着月经的到来，疼痛程度会加剧，硬块也会变大，症状会在月经开始后减轻。这类的肿块属于良性的，严重时需接受治疗。

乳腺纤维瘤

硬块用手触碰时会移动，有长有一个的情况，也存在长有2~3个的情况，通常无疼痛感。硬块从豆粒般大小至鹌鹑蛋大小不等。乳腺纤维瘤易发于20~30岁年轻女性身上。这类的乳房肿块同样属于良性的。

乳癌

乳癌的硬块通常坚硬且呈现不规则形状，乳头会有血样分泌物产生。出现这类情况时最好不要自己随意判断，而是及时到医院的乳腺外科进行检查确诊，如果真的是乳癌，早期发现的治愈率也会大大提高。

【轻松解决】强健乳房&增大胸围的乳房保健操

一旦发现乳房肿块，若想彻底去除，就不得不进行手术。所以乳房的保健应该从日常入手，做好预防。除了前文提到的按摩方法（参见本书23页），还可以试着做一下强健乳房肌肉的保健操。这套保健操简单易行，不但可以强健乳房，长期坚持还有增大胸围的功效。具体方法如下：



对压手掌

双手在胸前合十，对压5秒钟，放松。重复10遍。



紧握小臂

双手紧握小臂，双臂与肩同高，用力拉不要松手。重复10遍。



手指互勾

双手手指互相勾住，双臂与肩同高，用力拉不要松手。重复10遍。

乳房又胀又痛

乳癌
乳腺增生
乳腺纤维瘤
经前综合征 (PMS)

最近感觉乳房又胀又痛，月经应该快来了——很多女性都有这样的经验。通常这种症状会在月经开始后有所减轻，不用过分担心。但如果乳房胀痛长时间无法缓解，甚至有越发严重的趋势，或者出现乳房肿块、乳头变形时，便不可视而不见，一定要及早就医。

乳房胀痛的五大诱因

青春期——乳房发育进行时

青春期女性在9~13岁时会出现乳房胀痛，这是因为乳腺组织在这段时间受大量分泌的雌激素影响开始发育，导致乳房有不适感。

经期前——月经要造访

经期前，雌激素分泌增加，同样会导致乳腺异常活跃，乳房会感觉发胀、发硬，触碰会有疼痛感。

孕期——怀孕的特征之一

女性在怀孕40天左右，会出现乳房胀痛。这是因为体内雌激素、孕激素分泌量增加，导致乳腺组织增大。

哺乳期——乳汁流出不畅

女性处于哺乳期，尤其是刚生产不久容易出现乳房肿胀。这是由于乳汁流出不畅，乳汁充满整个乳房导致，有时还会引起乳房炎症。

妊娠中断——乳房发育突然停止

妊娠突然中断，例如人工流产后，可能出现乳房胀痛。这是由于激素水平突然下降，导致刚刚发育的乳房突然停止发育，从而导致乳房胀痛。

【轻松解决】缓解乳房胀痛小妙招——蓖麻油热敷

蓖麻油中含有一种可以促进各种感染复原和消除疼痛的物质。因此，可以用蓖麻油热敷乳房来缓解乳房胀痛。

具体操作方法如下：取一块棉布折成四层，将蓖麻油滴在棉布上，以棉布浸湿但不会滴出蓖麻油为宜。平躺，将棉布敷在一侧乳房，覆盖一层塑料膜，然后再放上热敷袋，热敷一小时即可。另一侧乳房进行同样操作。注意热敷袋的温度不要过高，以防烫伤乳房，温度以自己能够忍受的程度为限。

蓖麻油



折成四层的棉布



去厕所越来越频繁

膀胱炎
糖尿病
子宫肌瘤
肾盂肾炎

每天去厕所的次数因人而异，一般认为，一个人平均每天去厕所的次数为6~7次。通常年轻人夜间不会有上厕所的现象，年纪大的人一般在晚上会起来2~3次。但是如果每天去厕所的次数达到10次以上，便是尿频，通常表现为上完厕所没多久就又有尿意。

找出尿频的真正元凶

非病理性尿频的六大诱因

- ① 过量饮水。过量饮水使尿量增加。
- ② 饮用利尿的饮料。饮用咖啡、红茶等具有利尿作用的饮料会导致有上厕所的冲动。
- ③ 身体受寒。身体受寒时，自主神经会发挥作用，使人产生尿意。
- ④ 妊娠期间。孕妇也会频繁去厕所，因为怀孕时子宫增大会对膀胱造成压迫。
- ⑤ 紧张情绪。当情绪紧张时，肾脏的血流会有所增加，从而使尿量增加，产生尿意。
- ⑥ 心因性的尿频现象。多发生于年轻女性身上，特点是身处没有厕所的场所便总感觉有尿意，而一旦去了厕所，尿液通常却只是一点点。

病理性尿频的四大诱因

- ① 膀胱炎。每次尿液很少，排尿时有疼痛感，尿液较混浊，排尿后没有舒畅的感觉，而是感觉膀胱内仍有残留尿液，则要警惕是否患有膀胱炎。
- ② 子宫肌瘤。患有子宫肌瘤时，子宫会变大压迫膀胱，从而产生尿意。
- ③ 糖尿病。如果尿频的同时还伴有每次尿量都非常多的情况，则要警惕是否患有糖尿病。
- ④ 肾炎。如果尿频的同时还伴有恶寒、发热、头疼的症状，患有肾炎的可能性较大。

【轻松解决】温暖下腹部的魔芋温补法

尿频的原因多种多样，但属于寒性体质的人一般总会受尿频困扰。在服用可以暖体的中药的同时，将暖贴等置于下腹部和腰部前后保暖的话，便可以减少频繁地跑厕所的次数。对于出门老跑厕所不方便的人，推荐使用魔芋温补法。

具体方法如下：准备魔芋两块，加入一小撮盐放入锅中煮。魔芋变热后，取出一块，用干毛巾包起来放在下腹部。魔芋凉了以后，换另一块，凉了的那块再加热。如此往复，直到下腹部感到暖和为止。



排尿时感到痛

膀胱炎

尿道炎

肾盂肾炎

男性的尿道长16~20厘米，而女性的尿道只有3~4厘米，加上女性尿道与阴道、肛门距离较近，这种生理上的差异导致女性更易受尿路感染的困扰。因此，很多女性都会有排尿时感到痛的经历。

排尿痛的三大元凶——膀胱炎·尿道炎·肾盂肾炎

容易复发的膀胱炎

细菌进入膀胱而引起的炎症称为膀胱炎。特征是：排尿快要结束时会感到烧灼一般的疼痛，并且有尿频和尿不尽的感觉；尿液混浊，有时出现血尿；即使排完尿，下腹部的疼痛感仍然不会消失。一般情况下，即使细菌侵入膀胱，因为黏膜对其有抵抗力，所以并不会发病。然而，长时间憋尿、着凉、身体的抵抗力下降等因素却会导致发病。

膀胱炎得过一次后，容易复发。因此，症状减轻后，推荐继续服用一段时间预防复发的药物。

私处不洁易发的尿道炎

细菌进入尿道引起的炎症称为尿道炎。特征是尿痛的同时伴有尿急、尿频和腰酸。尿道炎在夏天时容易发作，因为女性阴部汗腺丰富，容易出汗，倘若护理不当则容易使细菌繁殖加快，细菌趁机进入尿道引起尿道炎。因此，女性朋友一定注意外阴的清洁和干燥。

较为严重的肾盂肾炎

细菌进入肾脏引起的炎症称为肾盂肾炎。特征是排尿感到痛，并且伴有高热和腰痛的症状。

【轻松解决】抑制炎症、促进排尿的红豆青葱汤

膀胱炎发病时适宜吃一些有抑制炎症作用、促进排尿的食物，例如**红豆、大麦、西瓜**。下面介绍一种用红豆制作的汤，非常适宜有排尿痛的女性朋友食用。

【材料】

红豆……………1/4杯
青葱……………1根（白色部分）
日本酒……………1杯

【制作方法】

1. 将葱捣碎，和红豆一起放入煎锅，用文火慢慢干烧。
2. 待葱变色后，将葱、红豆用搅拌机搅碎，再加入日本酒，烧开，用纱布过滤。



突如其来的头晕

贫血
低血压
美尼尔氏病
自主神经失调
更年期综合征

站起来突然就感觉到眼前一片漆黑，或者忽然转一下头引来一阵头晕，有时候严重到站不住，这些都是女性常见的症状。女性头晕发作的比例要高于男性，引起头晕的原因也有很多种，如果头晕严重就要及时到医院就医，以防突然头晕导致身体失去平衡而倒地，头部磕碰到硬物造成更为严重的后果。

引发头晕的两大元凶——自主神经失调 & 美尼尔氏病

引发头晕的原因有很多种，美尼尔氏病、自主神经失调以及贫血、低血压等都可引发头晕，其中较常见的原因是自主神经失调和美尼尔氏病。

自主神经失调

长时间蹲着或坐着，如果突然站起来就会眼前一片漆黑，感觉头晕得厉害。这是因为长时间蹲着或坐着，会使血液集中在下半身。正常的情况下，当突然站起来时，在自主神经的作用下，下半身的血管会收缩，向上挤压血液，以保证上半身的供血。但当自主神经失调时，反应能力就会下降，导致无法立即使血管收缩，血液也就无法迅速到达上半身，大脑处于暂时缺血状态，引发头晕。

这种情况引发的头晕常见于自主神经容易失调的青春期，以及由于雌激素分泌异常导致自主神经失调的更年期。长期处于高度紧张和压力下的上班族女性，也易引起自主神经失调，出现头晕的现象。

美尼尔氏病

如果头晕的同时还伴有想吐、耳鸣时，就有可能患上了美尼尔氏病。美尼尔氏病属于听觉和平衡感低下的疾病，多发于30~50岁的人身上。

【轻松解决】享受生活“慢”节奏

忽然转头，忽然做什么动作，忽然站起来等行为，以及长时间让身体保持在紧张状态的行为，对于那些容易头晕的人的血管来说，是一种很大的负担。这些行为不光会引发头晕，有时还会引起脑部或心脏的重病，因此日常生活中也要注意，凡事放慢动作。



无法消除的疲劳感

失眠

忧郁症

更年期综合征

自主神经失调

总是感觉乏力、疲劳，什么都不想做……你一定有过这样的经历吧？这时首先应该让自己充分休息，补充足够的睡眠，如果是劳累或压力导致的疲倦便很容易消除。但如果没有效果，就要警惕是不是身体隐藏了某种疾病，应及时就医。

身心疲劳——来自身体的求救信号

肌肉疲劳

疲劳可分为肌肉疲劳和精神疲劳。肌肉疲劳是由于重体力劳动或剧烈的运动使细胞代谢活动变慢而引起的。伸展肌肉可以缓解肌肉的紧张。但最好的方法还是通过良好的睡眠来恢复体力。食用含有糖分的甜食也可起到消除疲劳的作用。

精神疲劳

精神疲劳是由极度的紧张及压力引起的，可通过运动出汗来保持心情舒畅或投入感兴趣的活动来转换心情。长期繁忙使肉体疲劳积压到一定程度，会发展为精神疲劳。因此，暂时将工作的烦恼抛掉，尽情地享受轻松的时光也是非常必要的。

过度疲劳——身体隐藏疾病的暗号

倦怠感的产生原因之中，30%~40%为精神疲劳，20%为肌肉疲劳，另外的30%~40%有可能是由于某种潜在的疾病。

伴随有倦怠感的疾病有：代谢、内分泌疾病（糖尿病、甲状腺机能低下症等）、慢性感染病、恶性疾病、精神疾病（抑郁等）、慢性疾病（肝脏、心脏、呼吸器官、肾脏、消化器官、血液等的疾病）等。如果疲倦感长时间无法消除，应尽早去内科接受检查；内科没有发现任何异常时，建议去心理科或精神科接受治疗。

【轻松解决】缓解疲劳——食疗按摩两手抓

在食疗方面，易疲劳的人应该吃一些可以促进消化、增强胃肠机能的东西以及能补充气血的东西。增强胃肠机能的食物有山芋、胡萝卜等；想要助消化，则可以吃白萝卜；在按摩方面，强化胃肠机能、促进营养吸收，从而改善易疲劳的体质是治疗的目标。因此对于虚弱体质及病后易疲劳的情况，可以对脾俞穴和胃俞穴实施按摩。



脾俞穴

肩胛骨下边缘连线的正中往下数第4根脊骨旁开1.5寸。



胃俞穴

肩胛骨下边缘连线的正中往下数第5根脊骨旁开1.5寸。

早晨起床很困难

失眠
低血压
抑郁症
适应障碍

如果每天只睡3小时，或每天都熬到凌晨才睡觉，早上当然就会起不来了。如果觉得早上起不来，严重影响自己每天的生活，就必须重新检视自己的生活习惯，设法先让自己体内的生理时钟恢复正常再说。但除此以外，起床困难也有可能是由于低血压或精神上的压力造成的。

低血压让你变成起床困难户

低血压是指收缩压（最高血压）在100毫米汞柱以下，舒张压（最低血压）在60毫米汞柱以下的情形。低血压会造成血液循环变差，而一旦引发疲劳、嗜睡、头痛或肩膀僵硬等症状时，就叫做低血压症。由于睡眠时血压会降低，如果原本就属于低血压的人，就需要花更多时间让身体苏醒过来，因此早上会容易起不来。

若想改善低血压导致的起床困难，可以从三方面入手，即三餐、运动和睡眠。三餐要正常，预防体力不足，同时适度运动以促进肌肉的活动，让血液循环变好。夜猫子型的生活习惯，只会打乱自主神经的调节功能，造成身体状况不良，所以最好早点儿睡觉。

原来是心理因素在作怪

若是早上起床困难的症状比较严重，甚至持续两星期以上无法缓解，就有可能是罹患了抑郁症或适应障碍等疾病，此时就必须到精神科或心理咨询科接受诊察，甚至接受适当的治疗。

【轻松解决】最舒适的起床运动——床上伸展操

若是由于低血压导致早上起不来的情况，推荐一项最舒适的起床运动——床上伸展操。早上醒来后，先不要着急起身，在床上伸伸胳膊伸伸腿，活动一下身体，就会让全身的血液循环变好，从而改善早上起不来的症状。



早上醒来后不要马上起身，先在床上做做伸展操。

晚上不容易入睡

失眠
抑郁症

晚上睡不着、早上起不来对于现代女性来说是很常见的现象。睡前出现情绪紧张、兴奋等情况通常都会导致入睡难，而心怀烦恼也不容易入睡。此外，睡前饮用咖啡等有刺激神经作用的饮料，也都是入睡难的原因。

揪出入睡难的幕后黑手

如果夜里失眠仅仅是因为内心的烦恼，那么只要解决了烦恼的根源，自然就能解决夜里失眠的问题。但是，如果不仅仅是夜里失眠，同时还总是情绪低落，甚至时常感到忧郁，且明显缺乏注意力，那么就有可能是患了抑郁症。一旦出现这种状况，切不可放任不管，必须及早接受检查和治疗。

一般来说，不容易入睡的情况有很多，比如，本身睡眠比较浅，即使睡着了也会很快醒过来，或者完全没法入睡，或者每天一大清早就会醒过来，等等。如果是这些情况，那么只要白天不是始终想睡觉，晚上也多少能有些睡眠时间，即使睡眠时间很短，基本上也属正常范围，不用过于担心。

决定入睡难易的睡前小动作

睡前的一些小动作通常会决定入睡的难易。例如，睡前泡个热水澡，使用芳香疗法，在洗澡水中加入具有促进睡眠作用的薰衣草精油，或者聆听一些优美的轻音乐，阅读一些陶冶情操的书籍等等都是促进入睡的好办法。

相反，如果睡前看惊险刺激的影片、书籍，或者饮用咖啡、酒类等饮料，则会引起人的心跳和血压升高，脑活动增加，影响入睡。

【轻松解决】缓解入睡难的简单放松法——足浴

精神压力过大使人不安、紧张、兴奋等感觉，导致睡不着觉。为了缓解压力，有人会找一些感兴趣的事情来做，但如果过于投入其中的话反而会产生相反效果。所以应找一些适合自己的放松法。睡前泡泡温水澡、喝点儿药酒什么的，可以促进血液循环，缓解紧张情绪。如果感觉脚冷睡不着的话，打一盆热水泡泡脚，就可以很好地促进睡眠。

此外，洋葱中含有一种叫做二烯丙基二硫化物的物质，能消除精神不安。将切成薄片的洋葱放在枕边，也是一种不错的放松入眠方法。



无法掩饰的口臭

内脏疾病

牙周炎等牙齿疾病

有时早晨起床感觉嘴里味道怪怪的，或者跟别人说话时看到对面的人用手遮挡着鼻子，这时我们往往会怀疑自己是不是有口臭。口臭分为生理性口臭和病理性口臭，生理性口臭通常通过刷牙便可消除，而病理性口臭则多是由口腔疾病造成的。

不必过于在意的生理性口臭

很多人在早晨起床后会感觉到有强烈的口臭，这是由于睡眠中唾液的分泌减少，加快细菌的繁殖所引起的。这种情况被称为生理性口臭，是没有必要过分担心的。早晨起床后要先漱口，清理口腔，之后随着进食和说话，唾液的分泌会逐渐增多，生理性的口臭就会自然减弱。

空腹、精神紧张或感觉到有压力时，唾液的分泌也会减少，使口臭变强，这些也都属于暂时的生理性口臭。

源于口腔疾病的病理性口臭

与生理性口臭相对应的是病理性口臭。病理性口臭的产生大多与牙龈炎、牙周炎、龋齿等口腔疾病有关，但其病因可能并不完全来自口腔，糖尿病、鼻咽部疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病等也可以加重口臭。

如果不根治引起口臭的原因，病理性口臭是无法改善的，久而久之还会发展为人际交往中的不安，认为自己被别人嫌弃，造成精神困扰，患上“口臭恐惧症”。因此，如果有口臭的困扰，可以征询牙科、内科、耳鼻喉科医生的建议。

你明白吗？

吸烟会引起口臭吗？

很多现代女性有吸烟的习惯。吸烟有害健康是人人都知道的，其中还有一点就是吸烟还会引发严重的口臭。

长期吸烟会导致香烟中的焦油积聚在牙齿表面形成烟斑，烟斑常常与牙石、菌斑相结合，形成黑褐色的结石。这种黑褐色的结石会严重影响口腔卫生，引发口臭。此外，香烟中的物质通过口腔和鼻腔进入肺部后，会重新从肺部经由口腔和鼻腔排出，这会形成吸烟者独特的口臭。去除吸烟者口臭的最佳捷径便是戒烟和清洁牙齿。

六大妙招还你清新口气

90%的口臭都是由口腔问题引起的，例如牙齿不洁净、口中干燥、蛀牙或牙周炎等，有时还会源于一些不良的饮食习惯、生活习惯或内脏疾病。所以要想摆脱口臭，一定要找到对应的方法。不妨试试以下这六个妙招，立刻还你清新口气。



保持牙齿的清洁卫生

- ☆养成早晚刷牙的习惯，除了使用牙刷，还可以用牙缝刷去除牙缝间的污垢
- ☆在牙膏上蘸些盐，会更有清洁效果
- ☆如果有蛀牙，请及早进行治疗



牙龈也要刷干净

- ☆将牙刷以45°角贴在牙龈上，用适度的力量摩擦牙龈
- ☆刷牙龈时不必使用牙膏，但可使用少量盐
- ☆如果患有牙周炎，请及早进行治疗



刷掉表面舌苔保持口腔清洁

- ☆用牙刷从舌根方向向舌尖单向轻轻刷表面舌苔
- ☆刷的力度不要太大，以免伤到舌头
- ☆现在市面上有的牙刷背面可以直接刷舌苔，也可选用专门的舌苔刷



促进口腔的唾液分泌

- ☆平时多喝水，以每天8杯水为宜
- ☆吃饭细嚼慢咽
- ☆平时尽量少饮酒，以免口干舌燥
- ☆绿茶富含儿茶酚，平时不妨多喝一些，可以预防口臭

食用某些食物后及时清洁口腔

生吃葱、蒜等以及食用肉类和乳制品都可引起口腔怪味，因此吃完后要及时清洁口腔，消除异味。

消除引起口臭的根源

如果是内脏出现病变引起的口臭，一定要先治疗内脏疾病。

挥之不去的脚臭

脚气

脚臭其实不只是男性特有的，很多女性朋友也会受到脚臭的困扰。遇到不得不将自己臭烘烘的脚露出来的场合，例如拜访朋友家需要换拖鞋或者到日本料理店的榻榻米上就餐时，脚臭确实是件尴尬无比的事情。

很多人会将脚臭和脚气弄混，其实二者还是存在一定区别的。但有时长期脚臭会发展为脚气，而脚气又会有脚臭的症状。

单纯发出臭味的脚臭

人的脚心汗腺较多，容易出汗，汗液中除了包含我们所知道的水分及盐分外，还包含乳酸和尿素。如果脚大量出汗，脚上细菌会大量繁殖，还会分泌角质蛋白，加上汗液中的乳酸及尿素成分，就会散发出一种臭味，这就是我们俗称的“脚臭”。如果鞋子不透气，空气不流通，脚臭的味道就会愈加强烈。

真菌感染引发的脚气

脚气是一种由真菌感染所引起的常见皮肤病。主要包括脚趾之间的皮肤脱落、有轻微糜烂的趾间型脚气，脚掌有很小水泡的小水泡型脚气，脚跟等部位的角质变硬、摸上去很粗糙的角质化型脚气，以及趾甲厚、呈现黄白色的灰趾甲型脚气。

要想防止脚气传染一定要注意以下两个方面：首先家中的脚踏垫、拖鞋、地板要保持清洁，否则细菌附着在上面，就很容易传染给别人。同时，在使用健身房和游泳池内的脚踏垫时也要注意。

你明白吗？



穿着丝袜为什么还会脚臭？

有些女性认为脚臭是穿着运动鞋或靴子太过闷热导致的，于是夏天就穿着薄薄的丝袜和清凉的高跟鞋，可还是会脚臭，不禁产生疑惑。

其实丝袜虽然透气，但却不吸汗。夏天双脚更容易出汗，如果汗水无法及时被袜子吸收，就会发出酸酸臭臭的味道，这也是为什么有些男生说看到女生穿丝袜，就能隐约闻到臭味的缘故。

最爱的鞋子是引发脚臭的元凶



不穿袜子就直接穿鞋
每天都穿同一双鞋子
鞋子常常穿一整天不脱下来
脚趾间积存污垢



▶ 四大妙招让脚臭一去不回

吸汗棉袜胜过性感丝袜



脚被包裹在鞋子中非常容易出汗，因此选择吸汗性好的棉质袜子非常重要。直接穿鞋不穿袜子则容易将汗水和污垢留在鞋子中，也容易引起脚臭。

女人的鞋子就应该多一些



如果每天都穿同一双鞋子，鞋子就会来不及干燥，积攒下来的湿气会滋生细菌，从而导致脚臭。女性应该多准备一些鞋子，以便轮换着穿。

让双脚出来呼吸一下新鲜空气



上班族女性可以在办公桌下准备一双舒适凉爽的鞋子，偶尔让闷在皮鞋里的双脚也出来呼吸一下新鲜的空气。

双脚同样需要彻底清洁



每天晚上一定要用温水清洗双脚，尤其要认真清洗脚趾间，必要时可以用软刷轻轻刷洗脚趾及脚跟。

如影随形的腋臭

多汗症

对于爱美女性来说，如影随形的腋臭就像是噩梦一样，一举一动都会散发出常人难以忍受的味道，有人甚至忧心到不敢略微抬起胳膊。更糟糕的是，身体上不止腋下会发出异味，其他部位也会出现讨厌的体臭。

腋下臭味的真实身份

人体的汗腺分为外泌汗腺和顶泌汗腺两种，顶泌汗腺分布于人体的腋下及会阴等部位。顶泌汗腺中包含尿素、脂肪酸及氨等具有特殊气味的成分。当腋下闷热，汗液分泌量较多时，腋下便会散发出一种难闻的气味，这种味道就是人们常说的腋臭。

恼人体臭之大盘点

腋下发出臭臭的味道

- ★容易出汗或腋毛较多
- ★油性皮肤
- ★耳垢黏稠的人通常伴有腋臭
- ★爱吃肉类等油腻食物，常常喝酒

耳朵发出臭臭的味道

- ★长时间不掏耳朵，积攒了很多耳垢
- ★洗澡后不擦干净耳内
- ★患有中耳炎

皮肤发出臭臭的味道

- ★容易出汗
- ★不常洗澡或没洗干净
- ★爱吃肉类等油腻食物，常常喝酒
- ★患有皮肤病

头发发出臭臭的味道

- ★因为懒惰和嫌麻烦而好几天没洗头发
- ★没有好好洗头发，洗发水和护发素在头上揉一下就冲掉
- ★洗完头发没有及时吹干而是自然风干

你明白吗？

多穿衣服可以将腋臭掩盖吗？

很多女性因为担心腋臭被别人闻到，便穿起厚厚的衣服试图掩盖。其实，这只会让情况越来越糟。这是因为厚衣服不但会让你的腋下产生更多的汗水，还会因为无法及时将汗水挥发出去而散发出更加难闻的腋臭味。

身体大扫除，还你迷人女人香

头发

- 为了美丽干净，每天都要认真清洗头发
- 让洗发水和护发素在头上停留3分钟左右，然后再清洗下去
- 头发容易吸收味道，因此洗完头最好立即吹干

耳朵

- 每隔一段时间都要认真清洁耳朵
- 洗完澡后可以用棉花棒清洁耳朵
- 及早治疗中耳炎

私处（参见本书53页）

脚（参见本书64页）

嘴巴（参见本书62页）

腋下

皮肤

- 自备纸巾，随时擦汗
- 经常洗澡保持皮肤清洁，重点清洗容易出汗的胸部和背部
- 少饮酒
- 少吃油腻食物
- 积极治疗皮肤病

三个小妙招，轻松除腋臭



穿腋下衬垫的衣服

可以在衣服的腋下部位粘贴用于吸汗的衬垫等。



有效利用灭菌肥皂喷雾器

要勤擦拭排出的汗液，也可使用市场上出售的灭菌肥皂喷雾器。



祛除腋毛

腋毛会增加腋下湿度，加快细菌繁殖。可用光子脱毛或激光脱毛法祛除恼人的腋毛。

最近脱发很严重

圆形秃

头发有一定的生长周期，但随着年龄的增长，头发生长会逐渐衰弱，出现变细、脱发等现象，因此每天掉一些头发属于正常现象。但如果每次洗头时都有大把大把的头发掉在手上，排水孔附近也聚集着大量头发，就该警觉身体最近是不是出了什么状况。

引发脱发的四大元凶

缺乏营养

——头发同样需要营养的滋润

导致脱发的原因，首先是营养不足。头发是由一种叫做角蛋白的蛋白质构成的，节食或偏食会造成作为头发原材料的蛋白质的摄取不足，从而使头发失去光泽，变细，甚至脱发。

压力过大

——就连头发都受不了

压力大或睡眠不足也会导致脱发。因为发根部位，有向头发输送营养的毛乳头，毛细血管会将头发所需营养输送到此处。如果常处在压力中就会使血液循环不畅，养分就很难到达毛乳头。

激素紊乱

——激素一紊乱，头发也添乱

女性激素中的卵泡激素可促进头发生长旺盛。因此，如果女性激素的平衡性遭到破坏，就会影响头发的生长。有的女性在生育后会大量地脱发，就是这个原因。

染发、烫发

——别给头发过多的负担

总是将头发扎起来且长时间地向同一方向牵引头发，会给发根造成负担，从而导致脱发。频繁地染发、烫发，以及吹风机长时间吹头发等造成的强热也会损伤头发。

你明白吗？



如何使用何首乌来防脱发呢？

何首乌是中药材中的一味，有预防“少白头”和脱发之功效，但是很多女性都不知道如何使用这味中药。最简单的方法就是取干的何首乌的根3克，加两杯水煮至水剩一半，饮其汤汁。

此外，对于预防脱发，则推荐用干振草自制的护发素。干振草也是一味中药材。可以在脸盆中放入一枝干振草，加入热水泡2~3分钟，将其汤汁当做护发素来使用即可。

八个小步骤助你秀发飘飘



①

洗头之前，先用梳子梳理头发，使血液循环顺畅，同时清除附着在头发上的灰尘。



②

使用洗发剂之前，先用热水冲洗头发，待头发完全浸湿后，污垢会自动浮出。



③

将洗发剂倒入手心，揉搓产生泡沫之后再涂抹到头发上，千万不要直接将洗发剂放到头发上。



④

用手指肚轻轻地从上到下按摩头部，清洗头发。



⑤

要长时间地认真冲洗，直到将洗发剂完全冲洗干净。



⑥

为了更好地保护头发，在洗发后可使用护发素。



⑦

湿头发摩擦力大，易受损伤，因此最好马上弄干。可用毛巾将头发包住以吸收水分。



⑧

将吹风机在距离头发20厘米处缓缓地来回移动，注意不要长时间地对着同一个地方吹。

最近白带有些异常

宫颈癌
宫颈糜烂
子宫息肉
念珠菌性阴道炎
滴虫性阴道炎

白带是女性阴部分泌物的总称，它会随着女性月经周期的不同阶段出现一些周期性变化，有时量多一些，颜色浅一些，有时量又变得少一些，混浊一些。不过，如果白带最近出现了异于以往的情况，就要引起注意。

白带过多——选择吸湿性好的内裤

每个人的白带量都有差异，因此不同的个体之间是无法相比的。即使感觉到自己的白带量增多也难以判断是否属于异常。但一旦出现像遗尿一样浸湿内裤或白带的量逐渐增加的情况时，应及早去医院妇科接受检查治疗。

白带的量随着年龄的不同也会有所变化。雌激素分泌旺盛的20~30岁左右的女性白带量最多；到了40岁之后，白带量逐渐减少；绝经后就会变得非常少，甚至完全消失。这时阴道的自净功能也会随之减弱，容易罹患阴道炎等疾病。

白带量增多以致浸湿内裤时，不仅会感到不舒服，还会加快霉菌的繁殖引发炎症。因此要选择吸湿性好的内裤并勤换，也可以使用护垫。

白带异味——注意保持外阴清洁

健康状况下的白带会有少许的酸味，这是由于阴道内的乳酸杆菌分泌乳酸所引起的。正因为如此，阴道可以保持酸性，防止其他霉菌的入侵。因此，白带带略微的酸味是正常的，没有必要担心。

此外，如果白带长时间地附着在内裤上，就会导致霉菌繁殖，从而形成臭味。即使这样，并不代表白带本身出现异常。

如果发现白带散发出臭味，首先应注意保持外阴洁净。另外要选择透气性好的内裤，避免穿牛仔裤等紧身的裤装，勤换护垫，防止外阴部处于潮湿的状态。

你明白吗？



白带过多不健康，白带过少呢？

一般绝经后的女性才会出现白带减少的现象，这是因为体内雌激素分泌量减少的缘故。但如果你是一位妙龄少女或成熟期女性，白带过少则不是件令人高兴的事。因为白带有润滑阴道和帮助阴道完成自净的作用，所以缺少白带会出现阴道干涩、阴道发炎、性交不适等症状，有时还伴有月经减少的现象，这通常是卵巢功能不良的表现，因此应及早就医。

白带在月经周期内的正常变化



月经后

月经后2~3天白带的分泌量很少。之后，半透明的黏稠状白带逐渐增多。



排卵期

随着排卵期的临近，白带的量变多，排卵期前期会变成像鸡蛋清一样的稀薄透明状。



排卵后

白带量逐渐减少，一直到月经前期变得非常少。

▶ 预防白带异味——保持外阴清洁舒爽是关键



不要穿紧勒下半身的牛仔裤，要选择透气性好的裤子。



白带增多时可以选择使用护垫，不过要注意经常更换。



※ 出现这些症状一定要去医院

白带有时会成为疾病的信号。如果有以下症状应尽早去妇科接受诊察。

- 白带量明显增多，以至于每天需要更换很多次内裤
- 白带散发出恶臭
- 外阴部伴随有水肿、瘙痒、疼痛
- 分泌出粉色或茶色或带血的白带
- 分泌出脓状、黏稠的黄色或黄绿色白带

※ 白带异常可能是性感染症的征兆

性感染症是没有自觉症状且不易被察觉的，但是可以通过观察白带的变化来发现。当感觉气味、颜色等有异常时，不要犹豫，请立即去妇科接受检查。

- 呈透明的白带量增多，且颜色发黄
→ 性器官衣原体感染症
- 出现白色的豆腐渣样的白带
→ 念珠菌性阴道炎
- 出现大量白色泡沫状似奶酪的白带
→ 滴虫性阴道炎
- 伴随有恶臭的黄色白带增加
→ 淋菌感染症

令久坐族头疼的痔疮

便秘

腹泻

你一定听过“十人九痔”这种说法，可见痔疮发病率之高。目前痔疮开始瞄上那些在电脑前一坐不起的久坐族。一旦得了痔疮，不仅常常便秘或者拉肚子，还会出现肛门疼痛、便血等症状，真是苦不堪言。

痔疮的三大类型——痔核·痔瘻·肛裂



痔核

痔疮可以分为痔核、痔瘻、肛裂三种，其中最常见的是痔核。以位于肛门和直肠中间的齿线为界，在临近直肠部位形成的为内痔核，在肛门附近形成的为外痔核。



痔瘻

痔瘻是由于齿线的凹处被细菌侵入造成化脓，脓液淤积而引起的。在脓肿破裂后形成孔，孔处再次被细菌感染，导致脓肿淤积，如此反复，就形成了脓液的通道。



肛裂

肛裂是齿状线以下肛管皮肤全层的小溃疡。容易便秘的女性中患有肛裂的人数正逐渐增加。由于排便时会有剧痛感，因此有人强忍着不去排便，久而久之就会加重便秘，以致陷入恶性循环中。

积极防治，摆脱痛苦的痔疮

痔瘻是需要进行手术切除的，而痔核和肛裂在处于尚不严重的阶段时，只需使用市场上出售的药就可以了。为了防止痔疮恶化，首先要预防便秘（参见本书74页），还要注意如厕时避免用力过猛和长时间蹲坐，排便后保证肛门周围的洁净。平时不要使身体受凉，养成良好的生活习惯。

你明白吗？



久坐族为什么备受痔疮的“青睐”？

办公室白领、司机、会计等久坐族们经常在电脑或办公桌前一坐就是一整天，而这些人群也是痔疮的高发人群。

久坐会使臀部长久受到压力，肛门部位得不到放松，导致血液循环不畅，使痔静脉过度充血、曲张，加上运动不足，肠胃蠕动减慢导致便秘，也会使静脉受到压迫，局部充血并形成血液回流障碍，从而导致痔疮的产生。建议久坐族时常变换一下坐姿，多起来走动。

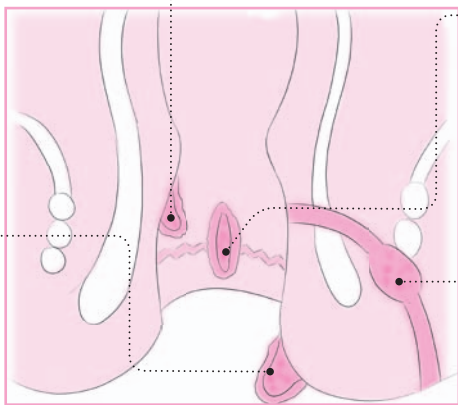
三大痔疮症状的全面解析

内痔核

- 经常便秘
- 排便时通常不会痛
- 经常便血
- 痔核会从肛门内出来

外痔核

- 经常便秘
- 排便时很痛
- 不会便血
- 肛门处出现肉球状的痔核



肛裂

- 经常便秘
- 排便时肛门会痛
- 排便后擦拭时便血或血液会沾在卫生纸上

肛瘘

- 肛门流脓
- 排便时感觉肛门局部发肿与不适
- 脓液不断刺激皮肤，会感觉肛门瘙痒
- 排便不畅

健康生活，将痔疮拒之门外



多喝水



适量运动



三餐规律



不要久坐，经常走动



保持肛门清洁

洗澡时仔细清洗肛门部位，排便后用卫生纸仔细擦拭。

首先消除便秘

合理饮食和适量运动都有助于促进肠胃蠕动，促进排便。

少吃辛辣刺激性食物，少饮酒

辛辣食物和酒类都会刺激肛门，加剧痔疮的症状。

使用药物治疗

痔疮初期，可根据医嘱选择市面上的痔疮药来减轻症状。

苦不堪言的便秘

痔疮
大肠癌
子宫肌瘤
子宫内腺异位症
过敏性肠道综合征

女性常常因为压力大、缺乏运动、摄取水分或食物纤维过少等原因患上便秘。一旦患上便秘，不仅排便时苦不堪言，由于体内毒素无法排出，还会给身体带来一系列的不适症状，痘痘、精神疲乏、食欲不振等都会找上门来。

每天排便也有可能是便秘

在一定的、较短的周期内（通常为一天），总是有一定量的粪便排出，便是正常的排便。两三天一次、没有不快感且有一定规律的排便，并不是便秘。出现持续一周以上排便困难、排便后没有爽快感等情况，就属于便秘了。即使每天都排便，但每次排便后都不舒畅、有残便感，也是便秘。

忍住不去排便也是便秘的导火索

生活规律发生变化、精神压力大、缺乏运动、日常饮食中没有摄取充足的水分和食物纤维等，都会导致便秘。如果是这些原因引起的便秘，不需过于担心，只要恢复原先正常的生活规律，或者改变不良生活方式，尝试新的更健康的生活方式，就能够消除便秘现象。

其实，一些女性经常在想排便的时候，由于种种原因忍着不排便，这才更令人担忧。这种习惯非常容易引发便秘，尤其是那些肠胃功能比较弱的女性。

放任不管，便秘给你好看

便秘让人痛苦，由便秘引发的疾病更令人痛苦。便秘严重时，为了能够排出粪便只好使劲用力，在这种情况下，很容易导致血压突然升高，或者由于排出的粪便很硬而伤及肛门，结果又患上了痔疮。因此一旦出现便秘，不可放任不管。

你明白吗？

为什么喝酸奶缓解便秘，却出现腹胀难受？

人们一般认为，酸奶中的双歧杆菌有助于缓解便秘。然而对于很多人来讲，此类食品摄入过多的话，即使排便变得顺畅，也可能致使肠内有气体堆积，结果导致腹胀难受。所以，在感到不舒服时，应适当停止对酸奶的饮用。

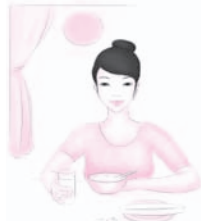
八大妙招助你摆脱便秘困扰

生活作息规律



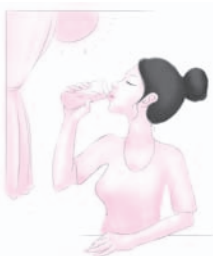
养成每天晚上11点之前入睡，早晨7点之前起床的作息规律。

一定要吃早餐



早餐可刺激肠道使其苏醒。即使是匆忙的早晨，也应养成吃早餐的良好习惯。

每天摄取充足的水分



每天应摄取充足水分，尤其是早晨，空腹饮一杯温水可刺激肠道，利于通便。

多吃富含膳食纤维的食物



蔬菜、菌类、薯类、海藻类、豆类等富含膳食纤维的食物可软化粪便。

适度运动



锻炼腹肌的运动或散步、游泳等全身运动可促进肠道蠕动。

不要积攒压力



压力会导致肠胃蠕动减慢，避免压力也能预防便秘。

经常按摩腹部



以肚脐为中心，手心按顺时针方向按摩腹部，从体外对肠道施以刺激。

有便意时立刻去厕所



忽视正常的便意，强忍以使便意消失，日久就会引起便秘，因此要多加注意。

吃什么都爱拉肚子

腹泻
便秘
胃肠感冒
过敏性肠道综合征

肠内粪便中的水分如果没有被充分吸收就被排出，就会形成腹泻，这种情况多数是因为吃得太多或喝得太多造成的。而对于女性来讲，压力过大也是诱发腹泻的主要原因之一。此外，许多年轻女性经常发生腹泻，也可能是由于过敏性肠道综合征引起的。

大吃大喝，当心腹泻

相信不少人都有过这样的经历：肚子一边“咕噜咕噜”直叫，一边痛得难受，恨不得马上跑进厕所。像这样突如其来的腹泻，通常是由于吃得太多、喝得太多造成的，所以不用过于担心。

但是，如果除了腹泻，还有呕吐、发高烧等症状，那就很有可能是食物中毒了，此时必须赶快去看医生。

压力过大，腹泻便秘轮番上阵

假如几乎每天都有腹泻的现象，或者不停地腹泻、不停地便秘，那可能是由于生活或精神压力过大，导致体内自主神经失调或者是过敏性肠道综合征造成的。另外，像十二指肠溃疡、大肠癌或大肠肿瘤等消化类器官疾病，也可能会引起腹泻。

遇到这些情形，不要放任不管，一定要及早就医，接受医生的诊断和治疗。

腹泻过后及时补水

有的人在腹泻时，害怕肚子继续疼痛不敢喝水，其实这种做法适得其反。因为在腹泻时，随着粪便排出，也会流失大量水分，身体容易陷入脱水状态。所以，腹泻过后最好能多次少量饮水，并且以喝温开水为佳，帮助补充体内流失的水分。

你明白吗？



什么是过敏性肠道综合征？

过敏性肠道综合征是因小肠和大肠机能的平衡被破坏，导致周期性发生腹泻和便秘的一种疾病。但是去医院检查肠道时，往往不会发现有炎症、溃疡或者息肉等等。过于神经过敏，以及原本就容易有精神压力的人容易患上本症。

现代医疗技术目前对此并无特别有效的治疗方法。中医则是通过消除精神压力、调整肠胃机能来改善症状。受过敏性肠道综合征困扰的人，可以尝试接受中医治疗。

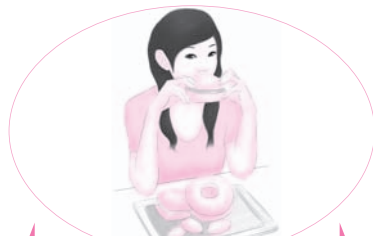
女性腹泻常见的四大原因



饮用大量的水



压力过大



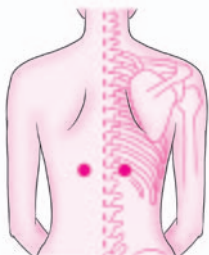
食用太多的油腻食物



身体受寒

缓解腹泻的四大特效穴位

由肠胃不适引起的腹泻，可对脾俞、胃俞二穴进行指压。由精神压力引起的腹泻，则可对阴陵泉、太冲二穴进行指压。



脾俞穴

肩胛骨下边缘连线的正中往下数第4根脊骨旁开1.5寸。



胃俞穴

肩胛骨下边缘连线的正中往下数第5根脊骨旁开1.5寸。



阴陵泉穴

内踝骨沿胫骨的内侧向上，直至膝盖下方突出部（髌骨）的下方。



太冲穴

沿第1、2脚趾的间隙向脚腕走，首先碰到骨头的地方。

无法控制的尿失禁

子宫下垂
膀胱病变
神经系统障碍

很多女性都有过这样的经历：有时突然打个喷嚏，就会感觉到有少量尿液流出来。这种在无意识状态下的少量遗尿就称为“尿失禁”。一般来说，中年女性容易出现尿失禁的现象，不过也有20~30岁的女性受到尿失禁的困扰。

尿失禁的头号元凶——骨盆底肌群松弛

尿失禁分为腹压性、紧迫性和反射性等几种类型，其中紧迫性和反射性尿失禁通常是由于神经系统障碍等疾病引起。而腹压性尿失禁则多是由于大笑、打喷嚏、抬重物时使腹部受压而不知不觉出现的，女性的尿失禁通常属于这种类型。

腹压性尿失禁常见于有过生育经验的女性。女性在生产时，由于阴道和尿道口周围重叠，导致骨盆底肌肉出现松弛。产后骨盆底肌肉如果无法恢复到原本的状态，便时常出现尿失禁的现象。

骨盆底肌肉包括阴部和外尿道口周围的肌肉，主要负责在人不排尿时，控制尿液不使之流出体外。因此，一旦骨盆底肌肉出现松弛，尿液的流出便缺乏控制，就会出现尿失禁。因此，若想摆脱尿失禁的困扰，则需强健骨盆底肌肉。

勤做骨盆底肌群体操，轻松告别尿失禁

长期坚持做强健骨盆底肌群的保健体操，可以有效改善尿失禁。怀孕的女性一定要从怀孕开始一直到产后坚持做体操，而由于生育而致尿失禁的女性也不妨尝试一下。参照下页介绍的方法，每天做2~3次，坚持2~3个月，便会强健骨盆底肌群，有效改善尿失禁。

如果始终坚持做体操都无法摆脱尿失禁，则有可能是因为骨盆底肌肉受到了较严重的损伤，或者有膀胱病变或子宫下垂，这时就应及时到妇科进行检查治疗。

你明白吗？



膀胱能存储多少尿液？

正常来讲，人在排尿时，膀胱的肌肉便开始产生作用，使尿道口张开，以使储存在膀胱内的尿液能立刻顺畅地排出体外。成人的膀胱一般可以储存300~500毫升尿液，当积存的尿液达到200毫升时，人就会产生尿意。一般来讲，成年女性每天的排尿量为700~1600毫升，平均大约为1000毫升。

缓解尿失禁的骨盆底肌群体操



膝关节并拢，双脚分开



躺在床上，两膝之间夹一条毛巾。放松臀部肌肉，一边呼气，一边收紧阴道和肛门附近的肌肉，然后吸气放松，如此反复几次。



膝关节并拢，双脚并拢前伸



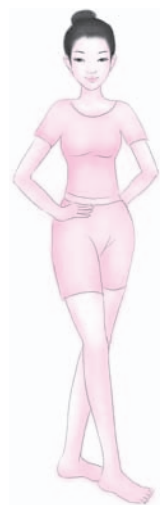
躺在床上，两膝并拢，两脚并拢同时脚尖前伸。放松臀部肌肉，一边呼气，一边收紧阴道和肛门附近的肌肉，然后吸气放松，如此反复几次。



膝关节打开，双脚脚心并拢



躺在床上，双脚脚心并拢，膝关节向两侧打开，后背不要离开床。放松臀部肌肉，一边呼气，一边收紧阴道和肛门附近的肌肉，然后吸气放松，如此反复几次。



交叉站立



双脚十字交叉站立，下意识地收紧阴道和肛门附近的肌肉，然后放松，如此反复几次。



双脚分开站立



双脚站立打开与肩同宽，膝关节微微弯曲，下意识地收紧阴道和肛门附近的肌肉，然后放松，如此反复几次。

不是经期小肚子也痛

便秘
子宫肌瘤
卵巢肿瘤
子宫内膜炎
经前综合征（PMS）

小腹疼痛是女性常见的症状，不仅经期会出现小腹痛，平常也会因为便秘、腹泻等导致小腹痛，有时甚至还隐藏着某些严重的疾病。小腹的疼痛方式如何，不同部位的小腹痛有何区别，下面将向你——道来。

小腹疼痛，也许是妇科病在作祟

我们将小腹俗称为“小肚子”，小腹是指肚脐下面、骨盆一带的部位。骨盆内有子宫、卵巢和输卵管等女性独有的生殖器官，还包括肠、膀胱、输尿管等一般的器官。如果是月经来的前几天开始疼痛，则可能是经前综合征造成的；如果疼痛发生在月经期间，可以归为痛经；如果疼痛发生在经期与下次经期之间、排卵期的前后，那么就是排卵造成的疼痛。此外，便秘或腹泻也会引起小腹疼痛。

除了上述的几种小腹疼痛，还有可能是其他器官的病变造成的。一般来说，由于子宫或卵巢发生病变而引起的下腹部疼痛大多伴随有不正常出血、白带异常、触摸时有硬块等其他症状。例如，如果下腹部正中央有硬块，很有可能是子宫肌瘤；而每逢月经时有剧烈的疼痛，则有子宫内膜炎的可能性。因此，出现小腹疼痛时，首先应检查症状，明确疼痛来源于下腹部的哪个位置，疼痛的方式如何等等。这样在接受诊察时，也可以告诉医生具体症状，而不只是简单地说“小肚子疼痛”。

怀孕期间，对小腹疼痛提高警惕

月经推迟且有妊娠的可能性时，如果感觉到下腹部疼痛，应考虑到宫外孕和流产的情况。如果是先兆流产或流产，不正常出血的同时还会伴随有腹胀、阵痛等周期性疼痛。此外，如果发生剧烈疼痛，则很有可能是宫外孕。宫外孕时，如果出现输卵管破裂就会导致生命危险。因此，怀孕时一旦突然感觉到剧烈的疼痛，应立即去医院。

你明白吗？



小腹疼痛只吃止痛药管用吗？

如果是单纯的经期疼痛，可以少量吃一些缓解经痛的药物，但是一定要注意有些药物在月经期间是禁止服用的。如果是其他时期的小腹疼痛，就要弄清楚是何种原因引起的，例如便秘引起的就要首先解决便秘，一旦便秘解除，疼痛也会随之消失。无论如何，一旦小腹疼痛非常严重，就要及早到医院进行检查，以免延误病情。

难以忍受的小腹疼痛

即使是单纯的小腹疼痛，也有很多种疼痛方式。在接受诊察时，应尽量详细地将疼痛状况告知医生。

小腹疼痛的时段

- 月经时疼痛
- 月经和下次月经之间
- 每次月经时疼痛都会加剧
- 与月经无关，慢性疼痛
- 突发性疼痛



小腹疼痛的方式

- 小腹中间疼痛
- 左边或右边疼痛
- 像针扎一样疼痛
- 疼痛长期持续
- 疼痛时好时坏

小腹疼痛的伴随症状

- 白带增多，气味、颜色发生改变
- 出现不正常出血
- 发生性行为之后疼痛
- 下腹部发胀
- 腰痛
- 可以触摸到硬块
- 下腹部凸起

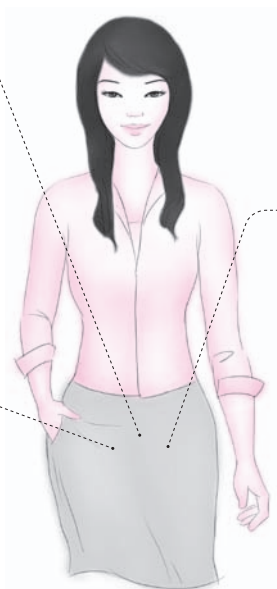
疼痛部位不同，预示病症不同

小腹中间疼痛

- 子宫内膜炎、子宫肌瘤、子宫腺肌症、骨盆腹膜炎、痛经、膀胱炎、子宫破裂、子宫外妊娠、早产、流产、常位胎盘早期剥离等

小腹右侧疼痛

- 右侧的子宫附属器官炎症（输卵管炎、卵巢炎）、卵巢出血、卵巢肿瘤、子宫外妊娠等



小腹左侧疼痛

- 左侧的子宫附属器官炎症（输卵管炎、卵巢炎）、卵巢出血、卵巢肿瘤、子宫外妊娠等

反复折磨人的头痛

感冒

贫血

脑瘤

抑郁症

偏头痛

更年期综合征

几乎所有女性都有过头痛的经历，有时头痛还会反反复复发作折磨人。通常引起女性头痛的半数情况是肩膀或脖子僵硬等导致的紧张性头痛，其次常发的原因则是由睡眠不足、饮酒过度等导致的偏头痛。

女性头痛的两大类型

女性头痛的元凶——紧张性头痛

从事电脑作业、桌案工作或长时间地看书都可引起紧张性头痛，表现为从后头部到侧部都有紧箍感和重压感，同时还伴有脖颈和肩膀酸痛。究其原因，在于长时间地持续保持低头的姿势，造成颈部的肌肉紧张，使血液循环恶化，形成乳酸等体内废物，从而产生疼痛。这种情况可以洗个热水澡，然后伸展肌肉或按摩，头痛便可以得到有效缓解。

女性头痛的帮凶——偏头痛

偏头痛的症状是一侧头部出现一跳一跳的疼痛，有时会伴随有头要破裂一样的剧痛及呕吐。有的人在头痛发作之前，眼前会出现刺眼的光等先兆。

偏头痛通常是血管发生异常而导致的。当某种原因导致血清素分泌过剩时，就会使大脑的血管收缩，随后马上开始扩张并恢复到原状。这种变化会对周围的神经造成压迫，引发疼痛。过度劳累、睡眠不足、压力大、季节变化、饮酒、月经等都可诱发偏头痛，当然，也有遗传的因素。这种情况可以让大脑暂时放松，用手指按压太阳穴，使血管收缩，可以减缓疼痛。

你明白吗？



女性是不是比男性更易患偏头痛？

一般来说，女性比男性更容易患上偏头痛，患病率为男性的2~3倍。研究显示，女性偏头痛与体内的雌激素有关。在排卵期或月经来潮前，雌激素分泌量会增加，它所产生的一种物质会刺激大脑神经，导致女性情绪容易激动，心情烦躁不安，从而引发偏头痛。除此之外，偏头痛的发作与女性习惯积攒压力、过于疲劳、睡眠不足也有很大关系。

头痛的五大症状



▶ 头痛时的饮食宜忌

宜

如下这些食物中所富含的镁有缓解压力和消除疲劳的功效，有利于防治偏头痛和紧张性头痛。



红酒

奶酪

巧克力

忌

如上这些食物含有促使血管扩张的成分，可诱发偏头痛，因此要尽量少吃或不吃。

宜

忌

红茶和咖啡等饮品中含有的咖啡因可以使血管收缩，在偏头痛发作时饮用可以减缓疼痛，而对紧张性头痛则有相反的作用。



周而复始的肩膀酸痛

抑郁症
视疲劳
肩周炎
更年期综合征

肩膀和脖子要负责支撑起沉重的头颅，还要负责支配双手的运动，因此，肩膀是人体中最容易发酸的部位。因精神压力而变得焦躁不安、精神紧张，颈椎受到撞击以及肩膀肌肉僵硬等都会出现肩膀酸痛。

肩膀酸痛的元凶——肌肉僵硬

大部分的肩膀酸痛都是由于肩膀及其周围的肌肉疲劳造成的，具体包括长时间保持同一种姿势、长时间待在冷气房里、压力过大、佩戴的近视眼镜度数不合适、在电脑前坐得时间太长导致眼睛疲劳，等等。

当肩膀至背部的肌肉变得僵硬，就会影响血液循环，身体内部的“毒素”（能够使人疲劳并引起身体疼痛的有害物质）就不能被及时排出体外，于是便会造成肌肉的僵硬或者疼痛。在这种情况下，可以通过按摩、贴湿布热敷或者泡热水澡等方法，促进血液循环，减轻肌肉僵硬或疼痛的感觉，只要情况能有所缓解就无需过于担心。

隐藏在肩膀酸痛下的可怕疾病

如果肩膀除了僵硬，还伴随有其他症状，那么就有可能是患了某种必须进行治疗的疾病。如果出现了头晕或者月经不顺畅的症状，那么有可能是源于更年期障碍；如果后脑勺感到疼痛，有可能患有高血压；如果肩膀的活动能力减弱，有可能患了肩周炎。

如果除了肩膀僵硬，还会长时间感到麻痹，并出现呕吐、头痛等症状，最好去医院请医生检查诊断。

你明白吗？

经期前为什么会肩膀酸痛？

许多女性在经期前除了有乳房胀痛的感觉外，还会肩膀酸痛。这是因为月经前，女性体内的雌激素迅速增加，有可能造成自主神经紊乱以及血液循环不畅，从而导致肩膀酸痛。一般来说，这种症状同样会出现在自主神经紊乱的更年期。

如果在月经前或者更年期时出现较为严重的肩膀酸痛，就要及时去医院进行检查，以免隐藏的疾病被延误治疗。

消除肩膀酸痛的三个小妙招



颈部和肩膀的运动操

始终保持同一个姿势,例如长时间面对电脑等,是导致肩膀酸痛的重要原因之一。因此可以做做颈部和肩膀的运动操,活动一下僵硬的颈肩部。



头部前后左右地晃动



肩膀上上下下地抖动



小臂前前后后地摇动



沐浴使身体保持暖和

身体从内部逐渐变暖和,可促使全身血行顺畅。为了达到此目的,除淋浴外,还要做一次能够浸泡到肩膀的全身浴来暖和身体。



在出浴之后,用温的和冷的淋浴冲洗僵硬的肩膀。用稍微感觉有点热的温水来冲洗2~3分钟,然后再用感觉有点冷的水冲洗2~3分钟。这样重复2~3次,血行会更加顺畅(高血压及心脏病患者慎用)。



通过芳香热敷来放松身心

用具有使肌肉放松、血行顺畅功效的迷迭香或有使身心放松、镇静安神功效的薰衣草等散发令人心情愉悦的香气之物来进行热敷。在脸盆中加入热水,向其中滴入1~3滴精油,将叠好的毛巾浸入水中,拧干后敷在肩膀或颈部。



将精油放入一个芳香容器中,在室内尽情地享受,或者在洗澡时向浴缸内滴入1~3滴,营造一个清香的入浴环境,也有放松身心的作用。

令人叫苦不迭的腰痛

子宫肌瘤
卵巢囊肿
腰椎间盘突出
子宫内腺异位
经前综合征（PMS）

如今，年轻时就因腰痛而感到苦恼的女性非常多。腰痛主要是由于腰椎和胸椎以及腰部的关节等发生异常导致。如果感到腰痛，应留心一下腰痛发作的时间长短，短时间疼痛有可能是因为不良姿势导致，长时间则要留心是否隐藏疾病。

引发腰痛的三大元凶

日常生活中的诸多因素

开车或长期从事伏案工作等经常保持弯腰姿势，或从事其他可对腰部造成负担的工作的人容易产生腰痛。但有时也与职业无关，而是由不良姿势、穿高跟鞋不当引起的腰腿疲劳以及下半身受凉等日常生活中的诸多因素引起。单纯的腰痛可以通过休息、伸展肌肉、按摩等予以减缓。

脊椎疾病、内脏疾病、精神疾病、心理疾病等

除了日常生活中的肌肉紧张之外，腰椎间盘突出等脊椎疾病以及内脏疾病、精神疾病、心理疾病等也是引起腰痛的重要原因。如果疼痛与日俱增，且伴随着尿血、呕吐、发烧等其他症状时，应及早去医院接受诊察。

子宫或卵巢病变

慢性腰部疼痛很有可能是由子宫肌瘤、子宫内膜炎、卵巢肿瘤、子宫癌等疾病引起的。这种情况下，需要确认除腰痛之外，是否有白带异常、子宫不正常出血等其他症状，并及时去妇科接受检查。

你明白吗？

脚趾掰不开是怎么回事？

经常腰痛的人可以掰开脚趾看看，如果能掰开的话便没有问题，如果掰不开的话则需要引起注意。从脚趾开始一直到腰的部分，是通过一连串的系统化的肌肉——经筋连接而成的。脚趾掰不开，是因为腰到脚趾的经筋负荷已满，即是说腰部肌肉丧失了柔软性，一般认为这种情况容易引发腰痛。

另外，经常腿抽筋的人也要注意腰痛。随着抽筋的部位沿着脚趾、小腿、大腿等越来越向上发展，发生腰痛的可能性也在增大。

预防腰痛的四大关键时刻

在办公室办公时

长期伏案后休息一会儿，伸伸腰，放松身体。坐着时要保持腰部挺直。



搬重物时

屈膝屈髋，腰背尽量挺直，利用腿部的屈伸来搬抬。



做饭时

将一只脚放在高约10厘米的踏阶上，两只脚交替进行，可减轻腰部的负担。



睡觉时

选择略带硬度的卧具。侧躺时腿部稍弯曲，腰部屈曲，这样对腰部负担小。



简单易行的腰部伸展操

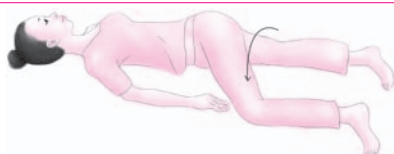
做操时不要太用力，轻松进行是关键；也不要勉强，按自己感觉舒适的程度去做。



仰卧，双手托起头部，膝盖立起，一边呼气一边缓缓地抬起上身，保持5秒，然后缓缓返回。



仰卧，膝盖立起，将臀部和腰部缓缓抬起，静止5秒，然后缓缓返回。



仰卧，保持上身不动，扭动腰部及腿部，左右交替进行10次。

天一冷手脚就发凉

贫血

低血压

自主神经失调

天气一转凉，有很多女性就会因为感觉寒冷而瑟瑟发抖，通常都会表现出手脚冰凉的症状。手脚冰凉的女性通常还伴有痛经、尿频、腹泻等症状，同时可能代表体内消化系统或生殖系统的功能较弱。

手脚冰凉的主要原因——自主神经失调

当外界温度较高时，我们体内的血管便会扩张，造成血流增快，体内的热量便可以排出体外；当外界温度较低时，体内的血管便会收缩，控制体内的温度不扩散出去。而控制血管这一变化的是自主神经，所以一旦自主神经失调，血管的扩张和收缩便失去调节，血液循环也随之变差，身体就会变冷，尤其是位于神经末端的手脚更易感到寒冷，主要是由于末梢血管较细，容易造成血液循环变差。

引起自主神经失调的原因有很多种，主要原因是压力大和雌激素平衡被打破。此外，吸烟、缺乏运动、无节制地节食、长时间待在空调房间内等都会使自主神经的平衡遭到破坏，从而无法顺利地调节血液循环，结果就会引起末梢神经的血行障碍，引起手脚冰凉。

手脚冰凉的克星——中药疗法

中医认为手脚冰凉是血流不畅、月经不调、痛经、肩膀酸痛、腰痛、尿频、不孕等百病的具体表现。因此，中医对于治疗手脚冰凉的方法及相应的中药非常完备。

当归芍药散和桂枝茯苓丸可以有效改善手脚冰凉。在中医院（科），医生会根据病人的体质和症状来配药。如果你因手脚冰凉而感到苦恼时，可以去中药院（科）咨询和检查。

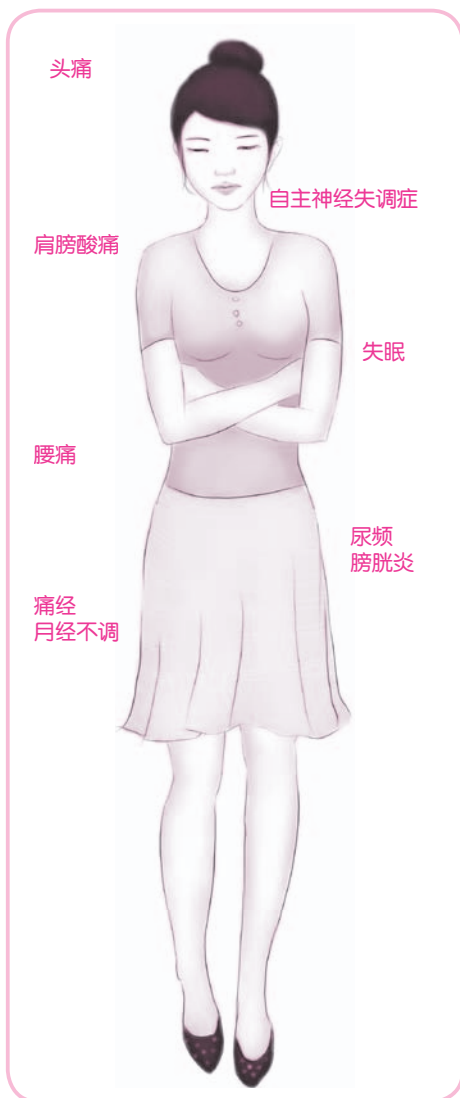
你明白吗？



“美丽‘冻’人”危害真的很大吗？

年轻时尚的女性朋友们常常为了美丽而不惜在寒冬里穿着超短裙，殊不知“美丽‘冻’人”的危害是很大的。不注意保暖会导致血液循环不畅，出现手脚冰凉、畏寒等症状。轻者会引发长辈们常说的老寒腿和关节炎，还会造成气色不佳、皮肤干涩，重者将会引发妇科疾病，如痛经、宫寒、盆腔炎、子宫内膜异位等，甚至还有更为可怕的不孕症。

手脚易冰凉，疾病找上门



此外，甲状腺机能低下、卵巢机能障碍、肾炎以及糖尿病等都可由血液循环不良引起，通常伴有手脚冰凉的症状。因此，症状严重时应及早到内科检查。

四个小妙招，立刻让身体回暖

好好地泡一个热水澡

睡前只要泡20分钟热水澡就能让你从里到外暖和过来。



多做伸展体操

伸展体操可以促进血液循环，让你的身体暖和起来。

多穿一件衣服

怕冷的女性可以多穿一件衣服保温，尤其是在空调房间内。



多吃暖体的食物

温热的汤、辣味的食物以及姜、土豆、海藻类食物都能暖和身体。

让人打不起精神的水肿

经前综合征（PMS）
心脏或肾脏方面的病变

当用手指按压脚踝，指印长时间无法消失时，就可以确认为水肿。也可以通过戒指的印记无法消失、体重突然增加等情况来判断水肿。

水肿的两大类型——自然水肿&病变水肿

自然水肿

长时间站立、下蹲或坐着就会感觉到脚水肿，鞋子变紧，这是由于静脉血液暂时性不畅，下肢水分淤积造成的；长时间行走或晚上睡觉前饮用了大量的水分，第二天也会出现水肿；摄取盐分过度时，身体为了保持平衡会蓄积水分，也可能引起水肿。此外，如果饮酒过度，第二天也会出现面部水肿。当脚部、脸部或手部有稍微的水肿但不久又自然消失时，一般情况下没有必要担心。

病变水肿

有的水肿与某种疾病有关。全身性水肿有可能是心脏、肝脏、肾脏的疾病或甲状腺机能低下等内分泌系统异常发出的讯号。此外，一些局部性的水肿可能是由血管或淋巴管障碍（血栓性静脉炎等）引起的。

水肿是通过观察就可以发现的疾病，因此可以很容易地察觉。如果水肿持续好多天仍没有消失，应去医院接受诊断。

你明白吗？

吃什么可以缓解水肿？

水肿经常会因为排尿困难引起，因此可以多吃些有利尿作用的食物，比如红豆、薏米、西瓜、冬瓜、鲤鱼、鲫鱼等等。可以用一大勺薏米、一大勺红豆加三杯水煮至水剩一半，饮其汤，具有促进排尿、消除水肿的功效。也可将西瓜和冬瓜去皮，捣碎后用布榨汁，每天喝一些，对消除水肿效果同样显著。

此外，年糕和红豆糯米饭等用糯米做的食物以及银杏，因为有抑制排尿的作用，水肿时应少食。

六个小妙招，轻松消水肿

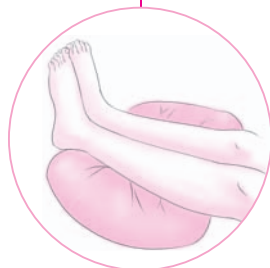


睡觉时在脚下垫上一个垫子，让双脚高于心脏。



脚部水肿时

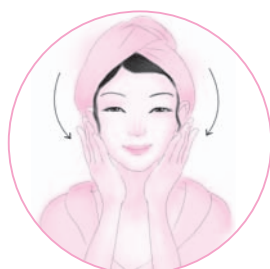
↑
按摩脚部，使淋巴液按照从趾尖到心脏的方向流动。



↑
长期坐着工作时，可以时常站起来，扶着椅子绕圈活动脚踝，使身体放松。



在化妆棉上滴化妆水，敷在眼睛上约5分钟。



脸部水肿时

↑
用热毛巾敷于面部，然后用手轻轻地按摩，使淋巴液从下巴流向脸颊、头部。



↑
按照额头、眼睛、耳前、耳后的顺序按摩脸部。

此起彼伏的青春痘

压力

失眠

青春痘是毛囊皮脂堆积，受痤疮杆菌影响而引起的炎症。青春期的青春痘多是由于激素分泌旺盛、皮脂的分泌增加造成毛孔堵塞引起，而成人的青春痘多是由于激素平衡紊乱以及保养方式错误、疲劳、压力等引起。

青春痘的三大帮凶

活跃的黄体素

雄性激素有使皮脂腺分泌旺盛的功能，作为雌激素之一的黄体素也有着类似于雄性激素的功能，可以使皮脂增多，角质层增厚。因此，在黄体素分泌旺盛的经期前期，会有很多人出现青春痘等肌肤问题。

不安定的激素

青春期是皮脂腺分泌非常旺盛的时期。在T字区等多皮脂腺的部位非常容易产生青春痘。青春期雌激素的分泌失调使得皮脂的分泌更加旺盛，同时也会促使导致青春痘感染炎症的痤疮杆菌的增加。但是，这种青春痘会随着年龄增长自然治愈。

错误的清洁保养

与青春痘不同的是，成人脸上的痘痘大部分是由于清洁过度造成的。皮脂有着保护皮肤免受紫外线及其他有害物质伤害的重要功能。过分的清洁会导致皮脂流失，从而引起皮肤问题。

此外，使用的化妆品不适合肌肤，造成皮脂的保护功能变弱以及由于疲劳、压力使得新陈代谢变得不规律，也会引起青春痘。

你明白吗？

洁面时水温多少度比较合适？

如果毛孔出现堵塞，就容易长痤疮或小疙瘩，并且难以治疗。因此，维护面部清洁非常重要。用40℃左右的热水洗脸，毛孔会适度张开，便于清洗掉堵塞的污物。头发有时也会对面部皮肤产生刺激，导致长痤疮、起小疙瘩，因此要注意不让头发贴在脸上。此外，不要抠、弄破那些疙瘩，因为伤口一旦受到细菌感染，症状便会恶化，反而无助于症状的改善。

七个小妙招让你和痘痘说拜拜

1 彻底洁面



用温水将脸部浸湿，将洗面乳倒在手心，充分揉搓出泡沫。



将泡沫在脸上轻轻按摩，重点按摩易出油的T形区。



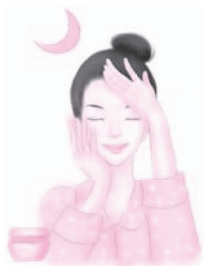
用清水洗掉泡沫，额头发髻处和耳边也要清洗干净。

2 补充水分



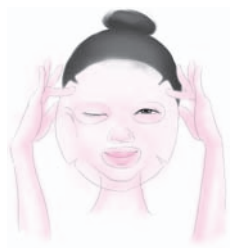
洁面后使用化妆水为肌肤补充水分，抑制油脂分泌。

3 睡前保湿



每晚睡前洁面后，也要记得涂抹保湿霜让肌肤喝饱水分。

4 每周敷面膜



每周最好能敷两次面膜，让肌肤享受深层的营养呵护。

5 多吃蔬菜水果



多吃蔬菜水果，补充维生素，促进肌肤的新陈代谢。

6 多喝花茶



花茶有助于清洁肠胃，排出体内的有害物质，抑制痘痘产生。

7 睡眠充足



充足的睡眠可以缓解压力，使内分泌趋于正常，抑制痘痘产生。

第 3 章

23岁走进妇科诊室：身心的第一次奇妙之旅

很多年轻女性都对妇科诊室怀有畏惧心理，因此即便出现了某些难以启齿的症状也独自忍耐着。其实，不光是生病的时候应该主动走进妇科诊室，为了自己的健康，23岁后每年都应接受一次全身的健康检查，尤其是妇检。

在本章，主要介绍了如何消除妇检恐惧、如何挑选妇检医院、妇检的准备、妇检的主要项目以及如何看懂妇检化验单，并着重介绍了对女性朋友们尤为重要

的内检和乳房检查，用通俗易懂的图解方式带领你提前了解检查步骤。

与身体的健康相比，抗拒、恐惧、害羞的心理统统都应让步。不妨试着打开心结，尝试走进妇科诊室接受妇检，开始身心的第一次奇妙之旅吧！



本章看点

让妇检成为你的“护身符”

贴心医生助你摆脱恐惧

做足准备，安心应对妇检

问诊内容早知道

妇检项目全攻略

勇敢迈出妇检第一步——内诊检查

必须做的妇检项目——乳房检查

轻松看懂化验单

让妇检成为你的“护身符”

有很多女性由于害羞、恐惧、嫌麻烦等诸多原因而不愿接受妇科检查。但是，女性的身体受雌性激素的影响很大，身体常会感到诸多不适，因此定期接受妇科检查会让你提早知道身体的变化，将疾病“扼杀”在摇篮中。



1 子宫颈癌

发于女性子宫颈部位的恶性肿瘤，多见于早婚、早育、多产及性生活紊乱的女性，初期无任何症状，后期可出现阴道异常流血。

打开心结，正视妇检

不管什么疾病，发现的时间越早，越有利于治疗。即使在日常生活中对自身的健康状况非常在意，也仍然有可能在不知情的情况下患上某种疾病。尤其是妇科病，与其他疾病相比，更不容易被察觉。在很多情况下，当患者明显感觉自己身体不舒服才去就医时，往往为时已晚。有的人因此不得不摘除子宫或卵巢，以致无法怀孕生育，严重时甚至危及生命。因此，如果感到身体不适，就应该像去接受内科检查一样，轻松地去做妇产科试试吧。

妇产科不是孕妇和产妇的专区

许多人都对妇产科怀有一种比较古板的印象，认为只有怀孕或者即将生产的人，才会去妇产科就诊。再加上内诊往往令她们感到难为情，所以经常裹足不前。实际上，妇产科是一个能为女性提供综合检查与治疗的地方，所涉及的内容包括女性特有的各种疾病、雌激素分泌的问题以及如何避孕和对待更年期等方面。

所以，请千万不要把妇产科当成是只有在婚后要生小孩时才会去的地方。为了你的健康，一旦你的身体出现妇科疾病方面的不适，就应该去妇产科仔细检查一下。

你明白吗？



多长时间进行一次妇检比较合适？

从25岁开始，尤其30岁以上的女性，应该每年到医院进行一次检查。如果家族中有人患过子宫癌或者乳癌，那么从遗传的角度来说，本身罹患这两种疾病的危险概率也更大，所以一定要尽早开始接受这样的定期性检查。这种检查项目通常包含**子宫颈癌**^①、子宫内膜癌和乳癌的筛选检查。如果是一般的检查，内容则是子宫颈癌和乳癌的筛选检查。

出现这类症状，请尽早去妇科检查

不孕

婚后没有避孕，有正常性生活，可依然无法怀孕。

怀孕

月经推迟了两三周，怀疑自己可能怀孕。

月经异常

月经变得和往常不一样，周期混乱，经期变长或变短，量变多或变少，经期外出血。

白带异常

白带的量、色、味、质发生与以往不同的异常变化。

经前不适

经期前出现较严重的头痛、水肿或乳房肿痛。

私处异常

外阴或阴道出现瘙痒、异味、红肿、疼痛等症状。

小腹疼痛

小腹疼痛却无腹泻，周期性地出现，月经期间更为严重。

经期外出血

不是经期时，阴道出血。

乳房肿块

自检时发现乳房出现肿块。

其他

癌症检查、性病检查、婚前检查，等等。

贴心医生助你摆脱恐惧

医院的种类很多，有**教学医院**^①、综合性医院等设有妇产科的大医院，也有地方区域医院或者私人诊所的小医院。因此如何选择一家适合自己的医院及妇科医生，是妇科检查最重要的前提。



① 教学医院

指为就读医科类学校或专业的在读学生提供实习和研究需求、具有教学用途的医院。

② 不孕症

处于育龄期的女性结婚两年以上，夫妻双方未采取任何避孕措施，男性生殖功能正常，女性却无法受孕的疾病。

选择妇检医院的两个关键点——目的 & 口碑

首先，针对你的就医目的选择一家适合你的医院。如果你需要特定的问诊，例如希望自己能够自然生产，或者能以母乳喂养，或者接受中医治疗等，就可以根据这些目的寻找适合的医院。如果你是想要治疗**不孕症**^②，那么最好还是找专门擅长看这种病的医院比较好。

如果你的目的只是做一般的妇科检查，或者想和医生探讨一下自身症状，那么可以考虑找一家私人诊所，你可以把这家私人诊所当做自己的家庭医生。在进行选择时，可以多询问居住在诊所附近的居民，听听他们对诊所的评价。当然，也要考虑交通是否方便。

与医生建立良好关系的两条准则——投缘 & 信任

病人与医生之间的契合度很重要，因此避免选择那些不屑于和病人谈论病情的医生。无论医院或者医生如何有名，最终仍然需要看你与医生是否“投缘”，也就是所谓的“医缘”。尤其是妇产科，经常需要与医生一同探讨一些令人难以启齿的问题，所以，对方是否能够令你信任，能让你坦诚地说出自己的病情，又是否能够将病情和治疗方案向你讲述明白，是否真的关心作为患者的你，这些都是你在选择时应该考虑的。

你明白吗？



妇检遇到男医生怎么办？

大部分女性不愿意接受妇检的一个重要原因就是担心遇到男医生。由于生理抗拒和对异性的羞涩等原因，使得女性不愿意将自己的身体袒露在异性面前。其实这种心态大可不必，如果因为害羞而延误了病情则得不偿失。希望广大女性能够抱着为自己健康负责的态度而接受妇检，放下不必要的心理束缚。但如果还是无法接受男医生，则可以提前进行询问，了解妇检有无男医生，再来选择妇检医院。

选择妇检医院的五个关键点

* 优秀的医生

→ 医德和医术优秀的医生可以帮助你尽早摆脱病痛。

* 可以接受的诊费

→ 选择诊费可以接受的医院，以免加重负担，影响康复。

* 齐全的医疗设备

→ 齐全的医疗设备会准确地快速地查出病因所在。



* 亲切的服务态度

→ 医疗服务人员亲切贴心的照顾会消除你的心理负担。

* 便利的交通

→ 交通便利可以避免延误病情，对于孕妇和年长的女性更为关键。

► 依据妇检目的选择最适合的医院



* 怀孕与生产时

→ 选择专业的妇幼保健医院，或是妇产科口碑较好的综合性医院。

* 治疗不孕时

→ 最好选择能专门提供治疗不孕服务的医院。

* 诊治妇科病时

→ 选择妇产科口碑较好的医院。



* 看中医时

→ 选择专业的中医院或是口碑较好的中医诊所。

做足准备，安心应对妇检

如果你终于决定抛开顾虑勇敢接受妇检，那么为了尽可能地接受正确的诊断，提前做好准备很重要。准备工作主要包括三方面：第一，需要选择好时间；第二，调整心态，准备好妇检的物品；第三，穿合适的服装。



① 尿检

包括尿常规、中段尿培养、尿三杯检验、阿迪氏计数、尿蛋白定量等项目，但平常多指尿常规检查。尿常规检查项目大致分为肾病类、糖尿病类、泌尿感染类以及其他疾病类四大类。

妇检准备第一步——选择时间

一般来说，接受妇科检查最合适的时间是在当月月经结束之后的3~7天，因为此时是子宫颈张开度最大的时候，也是做宫颈刮片检查的最佳时间。如果精确的计划时间对你来说有困难的话，只需确保检查时月经已经结束至少数天，这样阴道中的分泌物就不会干扰检查效果。

妇检准备第二步——身心调整

妇检的前一晚一定要调整好心态，千万不要紧张。此外，基础体温记录表可以成为诊断的重要依据，如果有基础体温记录表，一定不要忘了带着去。但是如果没有记录表的话也无需勉强去准备，没有必要为了记录基础体温表而延期就诊。

妇检准备第三步——整装待发

就诊当日携带医保卡出门。为了能够顺利就诊，要注意服装，最好不要化妆。此外，就诊过程中一旦紧张就会想去厕所，但多数情况下检查项目中会包括尿检①，需要提供尿样，所以想要排尿时，要先征询护士的意见。

你明白吗？



未婚女性如何消除对妇科检查的恐惧？

对很多未婚女性尤其是未曾有过性行为的女性来说，看妇科的确是一件相当尴尬的事情，而且只要一想到可能要由医生做内诊，害怕会损伤处女膜，内心的不安更令人裹足不前。其实，这种担心是不必要的。事实上，并不是所有的妇科问题都要做内诊。而且，医生在做检查前都会常规询问你的婚姻状况，知道你未曾有过性行为时，通常都会以其他方式及检查来作为诊断根据。对于未婚女性，通常只做外阴检查、肛腹诊和腹部B超检查，如需取阴道分泌物检查，也是用小棉签轻轻在阴道下段取少许标本，这些检查是绝不会损伤处女膜的。

妇检前的身心调整

* 事先整理好自己的病情信息

→为了避免在被问诊时无法准确回答，应按照本书第103页上列出的项目做好准备，尽可能地提供具体、详细的信息。

* 把担心的事做好记录

→在接受诊察时，有时会忘记自己想要询问的事情。将自己想要询问的事以及症状的变化做好记录带去，会是很好的办法。

* 不要清洗阴道

→就诊前日进行淋浴清洁是很必要的，但是如果清洗阴道的话，可能无法正确检查白带情况。

* 就诊前避免性行为

→性行为对有些检查不会造成很大的影响，但有时也会使一些检查中的诊断变得困难。所以在就诊前3天应尽量避免性行为。



妇检时的着装和携带物品



→最好不要化妆。

→提前一周不要喷洒香水，指甲上如涂有甲油最好到美甲店清洗掉。

→内诊时建议穿着不用脱掉就可以接受诊察的裙装。

→避免穿紧身衣、紧身裤，以及穿脱不便的内衣。

* 携带物品

- ☆ 医保卡
- ☆ 记录想要咨询的事项和个人症状的笔记本
- ☆ 基础体温记录表
- ☆ 卫生巾（因为内诊时有时会出血）

问诊内容早知道

在妇检过程中，除了身体出现的异常症状外，平常的月经情况等都是医生重要的判断依据。因此，有必要提前了解一下妇检时医生通常会问到哪些问题，将资料提前准备好，这会让你较顺利地完成妇检。



① 性骚扰

指以性欲为出发点，用带性暗示的语言骚扰受害者，或者直接碰触受害者的性别特征部位并妨碍受害者的行为自由，引起受害者的反感或抗拒反应的行为。

看诊忌讳——隐瞒病情

初次问诊时，医生可能会询问你与性有关的比较难以启齿的问题，这时如果你说谎或隐瞒事实，就难以得到准确的诊断，所以要诚实地、毫无保留地将情况告知医生。医生具有替病人保密的义务，并不会将问诊信息向外泄露，因此不要有所顾忌。如果存在疼痛病情，最好能将疼痛的部位、疼痛方式、开始时间、频度等有关的情况尽可能详细地告知医生。

看诊诀窍——积极提问

在经过一系列检查后，医生会将诊断的结果向患者说明。这时候要主动积极地表达自己的想法和希望，与医生及时沟通，这些都有利于更好地接受治疗。如果对医生的诊疗有不太清楚或感到不安的地方，要主动咨询医生。其中认为重要的地方，做好记录也是很必要的。长时间接受无法理解的治疗，只会对患者造成一种压力。另一方面，通过交流也可以与医生之间建立信赖关系。

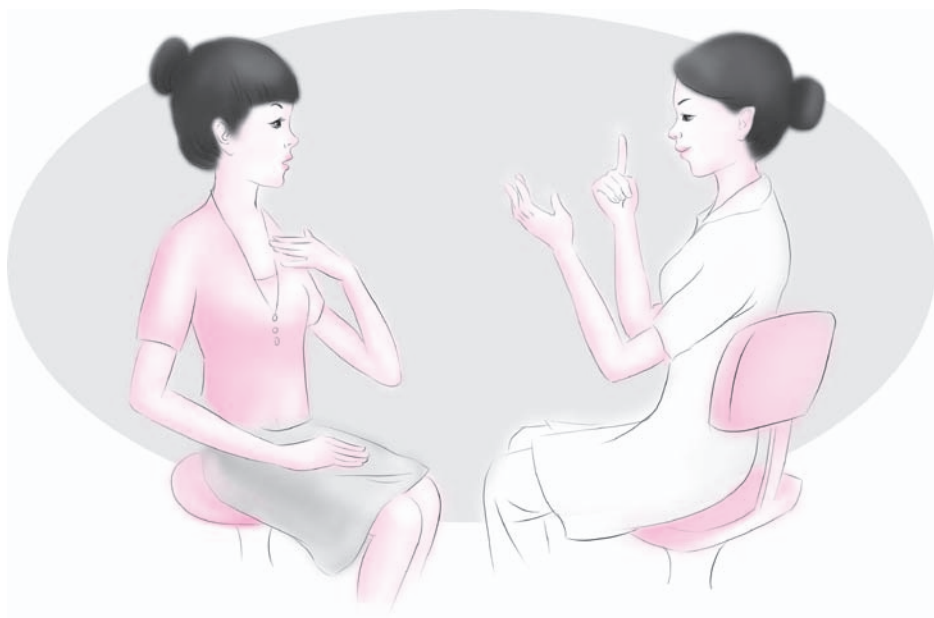
你明白吗？



如何避免妇检中的性骚扰？

首先，建议女性朋友选择正规的医院进行妇检，不要相信街边广告和传单等宣传的非正规医院。这不仅关系到妇检的专业性，还会关系到女性比较担心的性骚扰^①问题。其次，最好找一位同性家人或自己亲近的朋友陪同。最后，如果无人陪同，除了检查医生外，最好要求有另一位女性的医护人员在你身边。女性朋友们应该谨记以上几点，捍卫自己的合法权益和尊严。

做好准备，医生会问你这些问题



✱ 关于症状

- ☆ 发生症状的部位
- ☆ 有什么症状
- ☆ 在何种情况下会产生症状
- ☆ 症状从什么时候开始的

✱ 关于月经和白带

- ☆ 最近一次月经的开始时间
- ☆ 月经的周期及月经量
- ☆ 有无痛经
- ☆ 初潮的年龄
- ☆ 白带的状况

✱ 关于病历

- ☆ 有无过敏（药物过敏等）史
- ☆ 曾患过的较严重疾病
- ☆ 曾接受过的手术
- ☆ 是否接受过子宫癌检查
- ☆ 目前正在治疗的疾病
- ☆ 目前正在服用的药物

✱ 关于家庭

- ☆ 家庭构成
- ☆ 是否有家族病史

✱ 关于怀孕与生产

- ☆ 有无性经验
- ☆ 有无生育、流产或中止妊娠情况及次数
- ☆ 目前有无怀孕的可能

✱ 关于生活

- ☆ 有无饮酒习惯及饮用量
- ☆ 有无吸烟习惯及吸烟量

妇检项目全攻略

在进行妇检时，除了常规的内诊外，有时医生会根据症状安排你进行多项检查。妇产科进行的基本检查主要有以下几项，医生会根据各项检查的结果进行综合诊断。

全面剖析五大妇检项目



① 贫血

指单位容积血液内红细胞数和血红蛋白含量低于正常值的疾病。

② 尿路感染

由细菌（极少数由真菌、原虫、病毒）直接侵袭尿路引起的疾病，包括上尿路感染和下尿路感染。

① 超声波检查

用超声波接触人体，利用监视器来观察其反射波形成的图像，可确认子宫和卵巢的状况，清楚地观察到肿瘤的位置和大小。

② 血液检查

通过采集血液来化验可以了解激素的状态、有无性病、是否贫血^①及肝脏、肾脏的状况。血液检查有很多种，要根据具体病症来决定。

③ 尿液检查

采集尿液来检查有无妊娠、激素的状况、有无排卵、是否患有尿路感染^②以及尿液中是否含有糖分或蛋白质等。

④ 白带检查

在进行内诊时，用棉棒等从阴道采集白带进行化验。此项检查可以发现诱发阴道或外阴部的炎症、白带异常的细菌。

⑤ 细胞学检查

主要为了检查有无子宫癌。子宫颈癌主要检查子宫的管道部位，子宫体癌要取子宫内膜的细胞，检查有无异常。

你明白吗？



什么时候会进行腹腔镜检查？

腹腔镜一般应用于检查不孕症和子宫内膜异位症。主要检查方法是：首先将全身麻醉，然后在脐下切开一个小口，将腹腔镜放入，以此观察骨盆内的状况。骨盆内的状况可以通过监视器画面反映出来。目前，腹腔镜不仅适用于检查，还可用于卵巢肿瘤和卵巢出血的治疗上。

带你模拟第一次妇检的流程

挂号



拿出医疗卡，告知医院挂号员你是来做妇检的。

问诊



在候诊区等候医生问诊，医生问诊时要积极配合。

妇检项目——血液检查



妇检项目的第一项为内诊（参见本书106页），然后可以根据需要做血液检查。

缴费



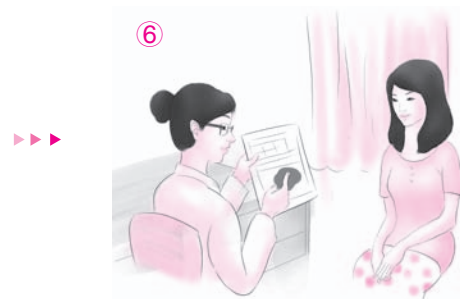
到缴费处缴纳各项检查的费用。

妇检项目——尿液检查



到女卫生间间接取少量尿液，而后送交检查室。

查看检查结果



各项检查结果出来后，回到诊室，听医生讲解检查结果。如果当时无法出结果，医生会通知复诊时间。

勇敢迈出妇检第一步——内诊检查

很多女性朋友都是因为害怕内诊才抗拒妇检的，即使身体感觉异常也宁愿强忍着而不去检查。不妨试着了解一下内诊的流程、注意事项等，没准能消除你的一些顾虑，从而为了自己的健康，勇敢地迈出妇检的第一步。



① 消毒液

指医院用于杀菌的液体消毒剂，通常要对医院内各种物品表面、室内环境、医疗器械等以及患者皮肤消毒灭菌。

谨记内诊的注意事项

- ① 如果要进行内诊，请穿着裙子来医院，裙子比较容易掀起来。
- ② 内诊时将裙子挽到腰部，以免**消毒液**等液体沾到裙子上。
- ③ 如果内诊需要憋尿时，一定要提前做好准备。
- ④ 如果出现阴部瘙痒、白带异常等症状时，请提前告知医生。
- ⑤ 如果内诊时感到严重疼痛，千万不要忍着，要及时跟医生沟通。

三个小妙招助你克服内诊恐惧

① 与医生建立良好的沟通关系

内诊前与医生沟通可了解到内诊的过程和必要性，消除紧张。

② 可以寻求一位女性医生

找一位女医生来为你做内诊。最好能在检查前就咨询清楚。

③ 找一位同性好友陪同

找一位亲近的同性好友，或者由妈妈陪同，可以减轻内诊紧张。



必须要做内诊吗？

大多数人从内心对内诊有抵触情绪，然而有些病症只有通过内诊才能发现，因此为了自己的健康，最好能接受内诊。接受内诊时往往会由于紧张而导致肌肉过分用力，从而加剧疼痛，因此不妨做几次深呼吸，使全身心得到放松。当感到疼痛时，不要强忍着，要主动告知医生，这也有助于诊断。

没有性经验的年轻女性对内诊感到极度不安时，要把这种不安告知医生，医生会根据你的情况决定是否有必要接受内诊。

你明白吗？

熟悉内诊流程，克服内心恐惧

✧ 坐在看诊椅上

此时，患者的下半身要全裸，即使内裤也要脱掉，然后坐到看诊椅上。当电动看诊椅启动后，患者的双腿就会自然分开。一般来说，患者坐上看诊椅后，全身肌肉会因为紧张而用力，此时，一定要提醒自己放松下来，可以试着多做几次深呼吸。



✧ 进行触诊

首先，医生会把一种名叫“鸭嘴”的仪器放入患者阴道，通过“鸭嘴”仔细观察患者的阴道和子宫入口处的情况。如果患者是初诊，医生可能还会采集子宫入口处的细胞（**子宫颈抹片检查**），检查患者是否患有子宫癌。接着，医生会将手指头放入患者的阴道，再用另外一只手按压患者的下腹部，以此确认患者的子宫和卵巢是否有异常。



✧ 超声波检查

在阴道中放入能够发出超声波讯号的探头，拍摄出骨盆内部切面的影像，对子宫和卵巢的位置与大小进行检查，诊断病人是否罹患子宫肌瘤或卵巢肿瘤。



必须做的妇检项目——乳房检查

为了预防乳腺癌，在妇检时一定要进行乳房检查。通常乳房检查分为三种，即视触诊、超声波检查和摄影检查。一般来说，医生只要根据这些检查项目，就能判断出患者乳房有无肿块，以及肿块是良性的还是恶性的。



关爱乳房健康的三项检查

① 乳房视触诊检查

视触诊即医生通过观察乳房，用手触摸乳房或**淋巴结**^①，来检查是否有患癌可能性的一种检查方法。在视诊中，要观察乳房的形状、是否出现皮肤发红等症状。在触诊中，用手直接触摸乳房，来检查有无肿块、肿块的位置及大小等。

② 乳房超声波检查

超声波检查是利用超越了人耳听觉范围的高频声波来接触人体，通过其反射波形成的图像来诊断各器官的活动功能。通过超声波检查不仅可以发现极小的肿块，还可以检查出肿块的性质、内部形态及边界，由此可以为肿瘤良恶性鉴别提供比较可靠的依据。

③ 乳房摄影检查

所谓乳房摄影检查即乳房的**x线检查**^②。检查时要用夹板将乳房挤压成扁薄状。为了能更加全面地成像，胸部的肌肉也要被拉出来夹住。一般会对每只乳房进行上下方向、左右方向合计四次的拍照。

① 淋巴结

哺乳类动物特有的器官。正常人的浅表淋巴结很小，直径约在0.5厘米之内，表面光滑、柔软，与周围组织无粘连，也不会有压痛感。

② X线检查

医学上辅助检查的方法之一，分为透视和摄片两种。透视具有经济、方便、随意变动受检部位等特点，摄片具有清晰、可长期保存等特点。

你明白吗？



超声波检查和摄影检查有何区别？

超声波检查在检查过程中不会出现疼痛现象，而且，与x线检查不同，它不会对人体产生辐射，因此，妊娠中的女性也可以接受这种检查。

由于乳房专用x线检查是用x射线照射人体，所以有妊娠可能性的女性以及正处于妊娠期间或哺乳期间的女性在接受检查之前，要预先咨询医生是否有做该检查的必要。而且，当乳房有胀感时，用夹板挤压乳房会有强烈的疼痛感。

不同年龄段女性的乳房检查指南



20岁以上的女性



30岁以上的女性



40岁以上的女性



每个月都要进行一次乳房自检



每年去医院进行一次视触诊检查



还要进行乳房
超声波检查



每年去医院进行一次超声波检查



必要时进行乳房
摄影检查



每年去医院进行一次乳房摄影检查



还要进行乳房
超声波检查

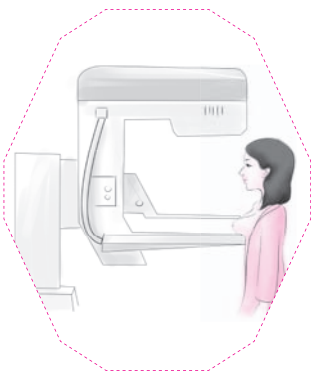
* 乳房视触诊检查



* 乳房超声波检查



* 乳房摄影检查



轻松看懂化验单

辛辛苦苦好不容易做完妇科检，拿到化验单却一头雾水。下面就教你如何轻松看懂化验单。化验单上的“+”“-”分别表示检测结果呈现“阳性”“阴性”，有时还会出现“++”或“+++”，这表示程度的递进。

化验单上的健康密码



① 内诊化验单

宫颈刮片^①是筛查早期宫颈癌最有效的检查方式。化验结果：巴氏Ⅰ级，正常；巴氏Ⅱ级，炎症，指个别细胞核异质明显，但不支持恶性；巴氏Ⅲ级，可疑癌；巴氏Ⅳ级，重度可疑癌；巴氏Ⅴ级，癌。

② 超声波检查化验单

正常子宫呈梨形，长7~8厘米，宽4~5厘米，厚2~3厘米，质地中等硬度，活动度好，多数呈前屈位。

③ 血液检查化验单

通常血液常规检查包括红细胞计数、白细胞计数、血小板计数和血红蛋白测定，每一类项目可以测定很多参数。一般化验单上都有参考数值，“↑”表示高于参数值，“↓”则表示低于参数值。

④ 尿液检查化验单

酸碱度(pH)正常为4.6~8.0；尿比重^②(SG)正常为1.015~1.025；尿胆原(URO)正常<16；隐血(BLO)、白细胞(WBC)、尿蛋白(PRO)、尿糖(GLU)、胆红素(BIL)、酮体(KET)、尿红细胞(RBC)正常均为阴性；尿液颜色(GOL)正常为浅黄色至深黄色。

① 宫颈刮片

从子宫颈部取少量细胞样品，将其放在玻璃片上，在显微镜下观察是否有异常。

② 尿比重

尿液检查的其中一项指标，用于估计肾脏的浓缩功能，通常测量结果易受多种因素影响，因此以清晨第一次尿测量为好。

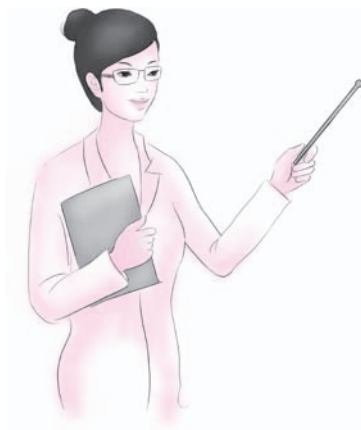
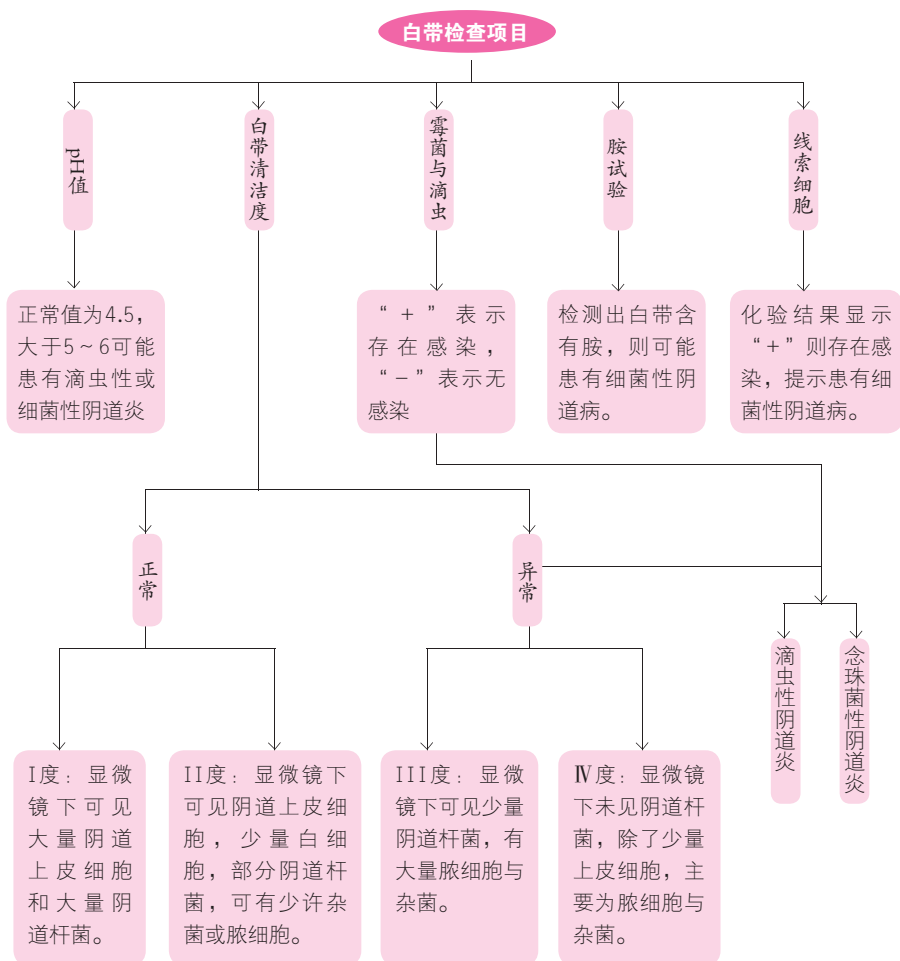
你明白吗？



为什么两家医院妇检的结果有差异？

不同的医院因检测设备不同，测量结果的参考值也会不尽相同。有些在A医院属于正常范围内的检查结果，到了B医院有可能就变成了异常。因此，建议女性朋友们最好能每年都在同一家医院进行妇检，这样不仅可以避免检查结果差异性大给你造成不必要的困扰，还能与妇检医生建立良好的沟通关系。

教你看懂白带检查化验单



白带清洁度分为I度、II度、III度和IV度四个等级。I度和II度属正常，III度和IV度为异常白带，提示可能患有阴道炎或宫颈炎，可以结合霉菌与滴虫的检查项目进行判断。若滴虫为“+”（阳性），则为滴虫性阴道炎；若霉菌为“+”（阳性），则为念珠菌性阴道炎，若为“-”（阴性），则无感染。



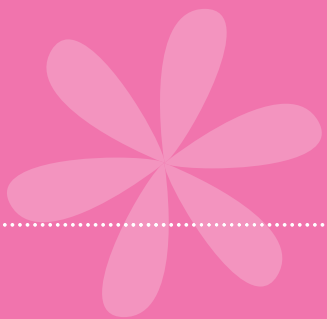
第 4 章

25岁开始婚后的甜蜜生活：感谢妈妈为我补上了这重要的一课

幸福的恋爱过程和甜蜜的婚后生活几乎是每个女生梦寐以求的两件事。而从恋爱过渡到结婚，不仅需要调整好心态，身体的调整也是一件重要的事情。甜蜜的婚后生活需要两个人的共同努力，同时，掌握一些科学正确的知识也是重要的前提。

在本章，主要介绍了如何正确看待性、认识“另一半”的身体构造、避孕有哪些方法以及如何从容应对意外怀孕。

这些都是每个女性都要经历的事情，因此不用害羞，也不用避讳而不去谈论。不妨跟着本章的内容来补上这重要的一课吧！



本章看点

妈妈的贴心话——婚姻是恋爱最好的归宿

妈妈的贴心话——性是爱最真情的流露

妈妈的贴心话——爱他，从了解他的身体开始

妈妈的经验——避孕也是表达爱意的方式

妈妈的经验——避孕套不是避孕的唯一选择

妈妈的经验——避孕药鲜为人知的小秘密

妈妈的经验——从容应对意外怀孕

妈妈的贴心话——婚姻是恋爱最好的归宿

很多女性到了适婚年龄并且有一位长期固定的男朋友，往往便开始考虑：我是不是该结婚了？结婚到底是好是坏呢？其实幸福优质的婚姻对女性的身心健康有很大的帮助，对于一些妇科病的治疗也有神奇的功效。



① 月经不调

常见的妇科病，表现为月经周期或出血量异常，经前、经期出现严重腹痛，以及腰痛等全身症状。

优质婚姻对女性的三大好处

① “好朋友”变得友好起来

女性婚前往往因为卵巢、脑垂体等器官功能的不协调出现月经不调^①，而婚后夫妻二人间的甜蜜相处以及愉快的性生活，会让女性体内的卵巢功能和雌激素的分泌日渐趋于正常，以往出现的月经不调、痛经会消失不见，“好朋友”变得友好起来。

② 乳房变得丰满性感

有些女性由于青春期雌激素分泌不足，出现胸部扁平等乳房发育迟缓的现象，而婚后的幸福生活会促使女性体内雌激素的分泌，让乳房再一次发育。这时配合营养的丰胸食物和丰胸按摩操（参见本书23页），日渐丰满性感的乳房会让你重新找回自信。

③ 皮肤变得光滑细腻

甜蜜的爱情与美好的性生活是女性的天然保养品。婚后女性由于心理和生理上的舒适体验，原本干燥粗糙的皮肤会变得光滑细腻，毛糙的头发也变得乌黑亮丽，就连干枯的指甲也会变得有光泽，这是体内自主神经系统和雌激素产生的作用。

你明白吗？



我应该拒绝婚前性生活吗？

虽然和谐美好的性生活对女性的身心有极大的好处，但结婚之前也许你还没有完全懂得性生活的意义以及学会对其出现的后果负责。性生活是互相确定爱情、加深精神交流的一种方式，而绝不是为了借以满足任何一方性欲。请一定在开始性生活前好好考虑，以免将来后悔。

你和他的爱情之路

最初的相遇



青春期的女性受体内雌激素的影响，开始逐渐关注喜欢的异性。

相识与相知



对于彼此相爱的人来说，想要触摸并拥抱对方是很自然的事情。

性是爱最真情的流露



性不仅是传宗接代的方式，还是爱最真情的流露。

婚姻是恋爱最好的归宿



婚姻不仅可以给予女性一个温暖的家庭，对女性的身心健康也有帮助。

相守到老



进入老年期，男女双方的身心都趋于衰弱，两人应互相扶持，相守到老。

孕育出爱情的结晶



成熟期女性与男性具备了孕育新生命的身体条件。

妈妈的贴心话——性是爱最真情的流露

相信很多人在听到“性行为”这个词时，都会感觉这是一件充满色欲的事情。事实上，对健康的男女来说，想碰触自己喜欢的人以及被自己喜欢的人碰触，甚至发生性的行为，都是一种非常自然的情感流露。



① 性病

全名为性传播疾病，英文缩写为STD，是指以性接触为主要传播方式的一组疾病。

② 性冷淡

指性欲缺乏，对性生活没有兴趣，表现在对性爱抚无反应等症状的生理反应以及对性生活厌恶或恐惧的心理反应。

甜蜜性生活的要素——体贴的态度

在性行为中，能直接感受到伴侣的体温，甚至还能坦率说出平时说不出口的欲望。所以，性行为是伴侣之间的一种重要的亲肤关系，也是双方互相沟通的一种有效的手段。

在现实生活中，确实有一些人忽略了爱情的重要性，仅仅可能是出于一种气氛，就与另一个人发生了性的行为。像这样的性行为，到头来受伤的往往都是女方。在面对自己的另一半时，男女双方都应该体贴对方。如果完全不顾及对方的感受，任性而为，或者只为了满足自己的欲望而实施性行为，都是违反礼仪的。

甜蜜性生活的条件——正确的认识

如果两个人由于彼此相爱，一时冲动而发生了性行为，有可能会就会感染性病①，或者意外怀孕。如果忽视了性病的传染性，那么，不是自己可能会被对方传染上性病，就是对方可能会被自己传染上性病。如果意外怀孕，由于种种原因又不能要孩子，最终不得不选择堕胎，也会给自己造成身体和心灵的创伤。所以，为了防止这些悲剧，一定要对性行为和性病传染有正确的了解和认识。

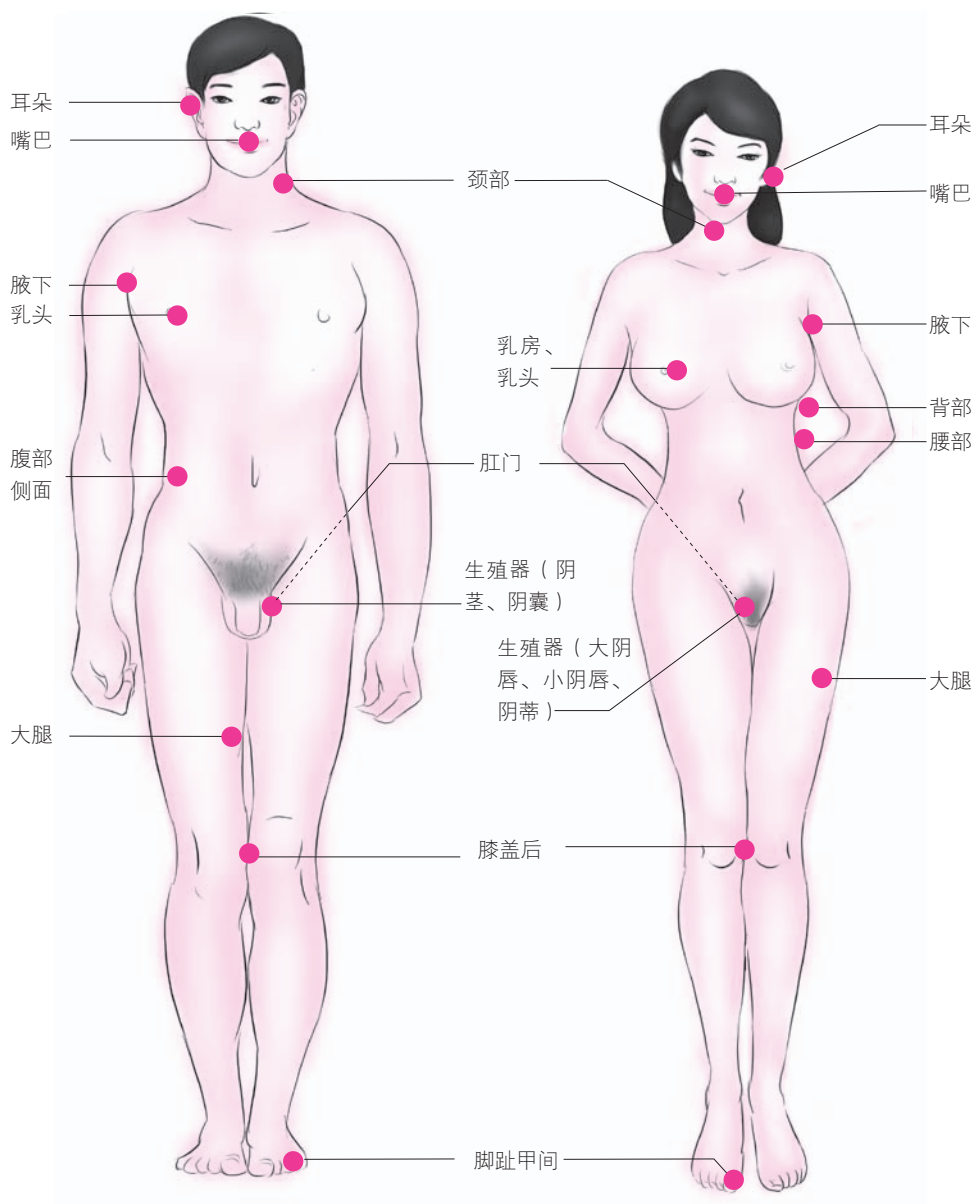
你明白吗？



性行为过程中感觉不舒服，难道我是性冷淡？

如果是性冷淡②，通常不论对方触摸自己身体哪个部位，都会觉得不舒服。从性感觉异常现象来说，性冷淡的人必须接受精神方面的治疗。但是大多数没有性感觉的人，都是因为对性行为本身感到不安，或者是由于羞耻等心理方面的原因造成的。在这种情况下，只要能够放松身心就不会有什么问题，尤其是女性，本来就很难单纯因为阴茎插入的动作而获得快感，或许需要稍微给阴蒂一点刺激，花一些时间爱抚后才有效果。

揭开身体敏感区的神秘面纱



妈妈的贴心话——爱他，从了解他的身体开始

了解另一半的身体构造是开始甜蜜性生活的第一步。男性的生殖器与女性大不相同，女性的外尿道口和阴道是分开的，男性的尿液和精液却是从同一个外尿道口排出，而且男性的生殖器是在身体的外侧。



① 海绵体

阴茎内的勃起组织，外部包有坚硬的白膜，内部则是由结缔组织和平滑肌构成的海绵体支架，形成的腔隙与血管相连通。当血液充满腔隙时，阴茎便会变硬，从而产生勃起现象。

阴茎是男性兴奋情绪的集中处

男性一旦受到性刺激，阴茎就会充血膨胀并变大变硬，产生所谓的“勃起”现象。勃起是因为当兴奋情绪传到大脑中时，同时也传到了腰椎里的勃起中枢，促使血液大量流入阴茎中的海绵状组织（**海绵体**①），从而引发的一种现象。即使伴侣不在身边，但男性只要接受到照片或影片等外来的视觉或听觉刺激，就能产生勃起现象。

男性的兴奋情绪可瞬间到达高峰

阴茎一旦勃起，男性兴奋情绪就会立刻高涨，并迅速达到高峰，而后释放出乳白色的精液，称为射精。射完精后，阴茎又会立即收缩变小，同时，兴奋情绪也会迅速降温。

男性的性欲和身体的剧烈变化一样，会随之骤起骤降。换句话说，男性只要勃起，就会产生想射精的强烈欲望，一旦完成射精，性欲就会马上降下来。

相反，女性对性的反应比男性缓慢，这也是男女之间最大的不同。女性必须经过亲吻或者身体上的抚摸等持续的性刺激，才能逐渐提高兴奋情绪；即使性行为结束了，兴奋的情绪或者对性的感觉也不会很快冷却下来，而是必须经过一段时间才能逐渐恢复到原有状态。

你明白吗？



无精子精液是无色透明分泌物吗？

所谓的“无精子精液”是指射精前从阴茎中流出来的无色透明分泌物，其正式的名称是“尿道球腺液”。为了不让尿液和精液混杂在一起，尿道球腺液具有在射精前对尿道内部进行中和的作用。虽然它并不是精液，但是仍然含有极其微量的精子，仍然有可能使女性怀孕。所以，一般主张避孕不要仅仅将重点集中在射精上，而是在阴茎插入前就要做好避孕准备，原因就在于此。

男性生殖器的构造剖析

* 输精管

输送精子的管状结构，两个睾丸各有一条。从阴囊接到盆腔内，在膀胱正下方与尿道合流。

* 精囊

分泌精囊液，提供精子养分，使其更具活力。

* 前列腺

也会分泌精液中的一种分泌液，在尿道与精囊液结合。

阴茎

尿道

尿道口

膀胱

直肠

肛门

* 会阴部

阴囊根部至肛门一带。

* 睾丸

位于阴囊内左右成对的性腺，相当于女性的卵巢。青春期过后，睾丸内的精母细胞会不断分裂与增殖，逐步成为精子。

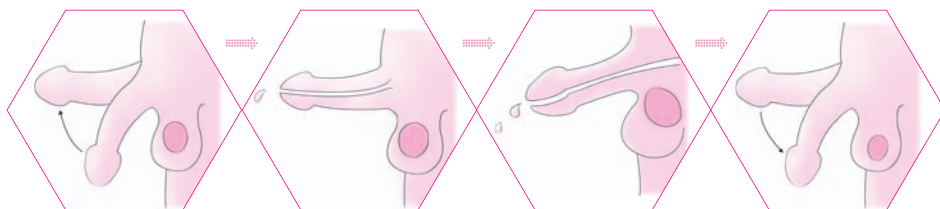
* 阴囊

位于阴茎后方，左右成对，呈袋状，内含睾丸和附睾。

* 附睾

位于阴囊中，依附在睾丸后面，负责储存睾丸制造的精子，待其成熟。

▶ 性兴奋时阴茎的变化



受到性刺激时，阴茎开始勃起。

阴茎越来越大，越来越硬。同时，阴茎前端开始分泌尿道球腺液，阴茎做好了随时插入的准备。

兴奋情绪达到高潮，尿道肌肉开始收缩并释放出精液。

射精后，阴茎迅速缩小一半，然后逐渐恢复到勃起之前的状态。

妈妈的经验——避孕也是表达爱意的方式

人类最原始的性行为是为了繁衍子孙后代，因此只要有性行为，就可能导致怀孕。如果没打算怀孕，却意外受孕而被迫流产，那不仅会扼杀一个小生命，也会伤及自己的身体，因此避孕也是情侣间表达爱意的一种方式。



1 避孕药

一般指女性口服避孕药。一种主要通过抑制排卵，并且改变子宫颈黏液，阻止精子的穿过，或是改变子宫和输卵管的活动方式来阻碍受精卵的运送，以此达到避孕目的的药物。

2 IUD

即宫内节育器，一种放置在育龄女性的宫腔内，通过机械性刺激及化学物质干扰，从而使受精卵无法在子宫着床而达到避孕目的的避孕方式。

健康避孕，享受生活

因意外受孕而被迫进行的人工流产不仅会伤害女性的身体，也会对女性的心灵造成一定的伤害。情况严重的，甚至可能因此而导致不孕。如果你不想经历这样的痛苦，就必须对避孕有正确的认识，并且要了解有关避孕的正确知识。当然，避孕也有失败的时候。一旦你意外怀孕，而你的伴侣却难以接受这一事实，那么从此以后，你应该有勇气拒绝他的求欢。

选择适合自己的避孕方法

避孕的方法很多，包括强行中止排卵的避孕药、防止精子进入子宫的避孕套，还有能够预防受精卵在子宫着床的宫内节育器(IUD^②)、预测排卵日的基础体温法等，都能有效避孕。

下一节会着重介绍几种主要的避孕方法，对它们的特点和使用方法做详细说明。但必须要注意的是，各种避孕方法各有优劣，没有哪种避孕方法能够达到百分之百的效果，最好能够结合各种方法的优缺点，选择适合自己的方法。如有需要的话，可以同时搭配不同的方法进行避孕。

你明白吗？



使用避孕套有哪些注意事项？

虽然男性使用避孕套可使避孕的效果高达90%以上，但一定要注意正确的使用方法和一些注意事项，否则可能导致避孕套在阴道内破裂或脱落，使精液流入阴道。避孕套的最佳使用时机是在阴茎充分勃起时。使用时要注意将前端的空气挤出，使避孕套与阴茎紧密相贴。此外，连续两次性交一定要注意更换避孕套，防止第一次性交后阴茎变软致使精液漏出。

男性避孕套的使用方法



正确的戴法



①把避孕套从包装袋内取出来，用手轻轻捏住前端，将套内的空气挤出。



②把避孕套紧紧套在阴茎前端上面。

③一只手捏住避孕套前端，另一只手以绕转的方式将避孕套朝下拉。



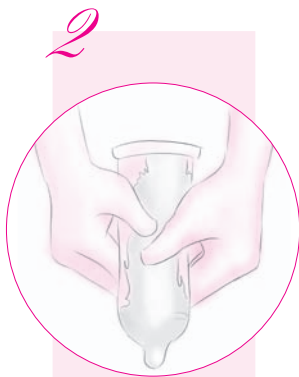
④射精后，必须用手捏住避孕套底部以免滑落，同时迅速将阴茎从阴道中抽出来。



正确的摘法



射精后用手小心将阴茎和避孕套一起从阴道中迅速抽出。



将避孕套从阴茎上取下，注意不要漏出精液。



将避孕套的口用细绳扎好，装进塑料袋后扔掉。

妈妈的经验——避孕套不是避孕的唯一选择

在各种避孕方法中，使用最广、价格最便宜、最常见的避孕方式是使用男性避孕套。不过避孕的方式除了男性避孕套之外，还有很多种，如女性避孕套、杀精子剂、宫内节育器（IUD）、基础体温法、结扎手术等，这里不妨了解一下。



五大各具特色的避孕法

① 女性避孕套——避孕的同时预防性感染

放置在女性阴道里的避孕套，必须在阴茎插入前先放好。由于它能同时将女性的外阴道和阴道内壁与阴茎隔离，可有效预防性病传染。

② 杀精子剂——配合避孕套的辅助避孕法

杀精子剂是在发生性行为前使用的。先提前把药剂放进阴道中，可以杀死在性行为中进入阴道内的精子，从而达到避孕的目的。

③ 宫内节育器（IUD）——适于有生产经验的女性

宫内节育器是一种用**聚乙烯**^①制成的很小的避孕器具，放置在子宫中，可防止受精卵在子宫着床。只要它一直放置在子宫内，就能一直避孕。

④ 基础体温法——适合了解身体周期的女性

育龄期女性静止状态的体温，在排卵之后会轻微上升；直到下一次月经来潮，体温都会处在较高的状态。如果用体温法具体这样做：每天睡醒后的同一时间（在起床和吃任何东西之前）测量体温并记录在特殊的表格中；在排卵后通常升高0.2~0.5℃（一般发生在月经的中期）。因此，避孕也要了解体温周期的变化，每月体温忽然升高的那几天，就必须避孕了。

⑤ 结扎手术——适于不打算生产的女性

结扎手术^②是各种避孕法中最有效的一种方式，但它也意味着将不能再自然怀孕。这种方法适合已经生育过且不打算再生育的人。

① 聚乙烯

一种由乙烯经聚合制成的热塑性树脂，具有无臭、无毒、化学稳定性好、耐低温、耐大多数酸碱侵蚀的特点。

② 结扎手术

女性结扎手术又叫输卵管结扎术，是一项易操作、副作用少且安全有效的绝育方法。其避孕原理是把输卵管通道封闭，使卵子无法与精子结合，从而达到避孕的目的。只要输卵管不被接通，女性结扎手术是一项具有永久性、一劳永逸的避孕方法。

你明白吗？



性行为时避孕套因故破裂，有什么补救办法吗？

在意外性行为之后，或者由于原有的避孕方法失败（避孕套因故破裂等）的时候，可以采取一种紧急的避孕方式，即服用紧急避孕药。性行为后的72小时内，要赶紧服用一次紧急避孕药，12小时后再服用一次，这样也能有效防止受精卵在子宫着床。不过，这种避孕药只能偶尔使用，不适合长期服用，它的副作用会带来头痛、呕吐等症状。

女性避孕套的使用方法



食指顶住避孕套的圆圈内部，用大拇指和中指轻轻抓住避孕套的两边，将避孕套伸展开。



保持开始时的姿势，继续用食指将避孕套直接顶入阴道深处后，再固定住避孕套。

盘点六大避孕法的优缺点

避孕法	优点	缺点
*男性避孕套 	<ul style="list-style-type: none"> ★容易购买 ★使用方法简单 ★避孕的同时防止性感染病 	<ul style="list-style-type: none"> ★需要男性的配合 ★如果没有正确使用将失去效果
*女性避孕套 	<ul style="list-style-type: none"> ★避孕的同时防止性感染病 	<ul style="list-style-type: none"> ★阴道有异物感
*杀精子剂 	<ul style="list-style-type: none"> ★容易购买 ★使用方法简单 	<ul style="list-style-type: none"> ★药效受时间限制 ★避孕效果较差，最好不要单独使用
*宫内节育器 	<ul style="list-style-type: none"> ★具有十余年避孕效果 ★女性可根据自己的意愿选择是否使用 	<ul style="list-style-type: none"> ★不适合无生产经验者 ★经血量多、痛经严重者不适宜使用
*基础体温法 	<ul style="list-style-type: none"> ★只需要购买基础体温计 ★可通过基础体温管理自身健康 	<ul style="list-style-type: none"> ★基础体温的测量容易有误差 ★不适合高温期和低温期不明显的人 ★避孕失败率较高
*结扎手术	<ul style="list-style-type: none"> ★进行一次，可以实现终生避孕 ★成功率很高 	<ul style="list-style-type: none"> ★无法再自然怀孕

妈妈的经验——避孕药鲜为人知的小秘密

避孕药是一种含有雌激素的药物，服用后，能通过抑制排卵达到避孕的目的，避孕有效率几乎为100%。此外，低用量避孕药还藏着一些鲜为人知的小秘密，例如能够缓解月经引起的各种不适症状等。



1 脑血栓

在脑动脉粥样硬化和斑块基础上，一旦血流缓慢、血压偏低，血液的有形成分就容易附着在动脉的内膜上，从而形成血栓，我们称之为脑血栓。

2 脑卒中

又叫做脑血管意外，是一种突然起病的脑血液循环障碍性疾病。当某种诱因引起脑内动脉狭窄、闭塞或破裂，造成急性脑血液循环障碍时就会引发。

低用量避孕药的神奇功效

低用量避孕药是由两种雌激素构成的一种避孕药，是口服避孕药。服用了这种避孕药后，体内血液中的雌激素含量会降低，促使卵巢停止排卵，从而不易受孕。只要正确服用，避孕的有效率几乎可达100%。不过，服用这种避孕药需要征得医生的同意，所以，在服药之前，应该先去医院的妇产科进行咨询。

此外，这种避孕药能帮助女性稳定体内的雌性激素，对痛经与经前综合征（PMS）有一定的缓解作用，对子宫肌瘤、子宫内膜异位症等疾病也有一定的疗效，甚至能在一定程度上抑制青春痘的生长，所以，这种药有时也被医生当作治疗药来使用。

正确服用才会发挥效果

避孕药必须每天按照规定按时服用，才会取得良好的效果。如果因故忘记服用，或者只有一天没有服用，那么第二天多服一倍剂量就可以了。但是，如果连续两天以上都没有服用，那么就必须停止服药，等到下次月经来时再重新调整服药的周期表。不过，在停药的这段时间，应该采用其他的避孕方法。

你明白吗？

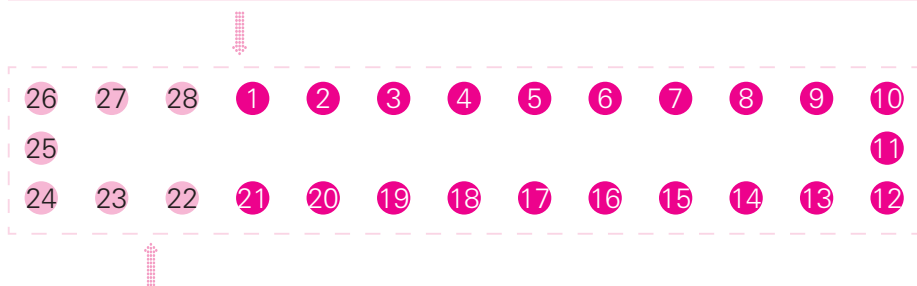


每个女性都可以吃避孕药吗？

并不是每个女性都能服用避孕药。有下列情形的人，在服用避孕药前必须征得医生的同意。第一，有过量的吸烟史；第二，有心脏病；第三，处于哺乳期；第四，患有癌症或恶性肿瘤；第五，肝脏不好；第六，有脑血栓^①、脑卒中^②、心肌梗死等病史。此外，如果身体的某些方面还有其他疾病，也必须在咨询医生的意见后，再决定是否服用。

避孕药的正确服用方法

这种避孕药必须从月经结束后的那天开始服用，并且按照顺序，每天服用一颗（为了便于记忆，也可以从星期天开始服用）。28天为一个服用周期，结束后再继续下一个周期。



在服用避孕药后的第22~28天中会来月经，在月经期间不能再服用避孕药。不过，为了在月经之后能继续服药，可以在月经期间改服不含激素的维生素剂。

避孕药鲜为人知的神奇功效

* 改善粉刺和肌肤粗糙



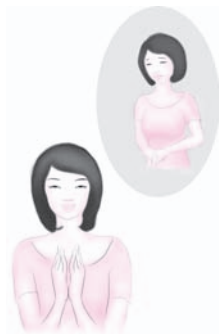
低用量避孕药可使女性体内的激素保持平衡，有效改善肌肤粗糙及雄性激素分泌过多引起的粉刺。

* 可以抑制子宫内膜炎的症状



低用量避孕药可以抑制子宫内膜增殖，因此可以缓解子宫内膜炎带来的痛苦。

* 可以缓解痛经和月经量过多



低用量避孕药可抑制子宫内膜炎的发生，有效缓解痛经、经前综合征（PMS）及月经量过多。

* 可以推迟或提前月经



可以通过服用低用量避孕药来调控月经时间，避免在旅行或出差期间来潮。

妈妈的经验——从容应对意外怀孕

一些女性由于避孕失败或者意外伤害，往往不得不进行人工流产。一般来说，在决定实行流产前，应该与伴侣或者家人商量，征得他们的理解和同意。一旦确定要流产，就应尽快前去正规医院的妇产科接受检查。



① 宫颈扩张器

一种用于扩张子宫颈的医疗器械，通常在人工流产手术前放置在女性子宫颈部，以使子宫颈扩张开，便于人工催产。

不得不进行的人工流产手术

如果怀孕时间不超过11周，流产主要采取用器具将子宫内的胎儿取出来的方式；若是怀孕超过12周，此时胎儿已经比较大，胎盘也基本成形，子宫也变得比较柔软，流产则主要采用人工催生的方式。当然，在采用这种流产方式时，病人会有剧烈的疼痛感，并且必须住院。

如果怀孕超过22周，因为胎儿已经足够大，在母体外基本上可以存活，所以就不宜再进行人工流产。

流产手术前后的注意事项

① 手术前

术前一星期内避免性生活。手术前一天洗澡，穿宽松衣裤。调整好心态，晚上超过10点不要再吃东西；早点睡觉，为手术养足精神和体力。手术当天的早晨不要吃饭和化妆，手术前医生会先检查身体状况，拿出之前放入体内用于扩张宫颈的**宫颈扩张器**①。如果有妊娠中毒症状，需告知医生。

② 手术后

手术后注意以下几点：1.在家静养3天左右；2.遵照医嘱调整起居方式；3.在得到医生同意之前禁止性行为；4.手术10天以后如果还有出血现象或者下腹疼痛等症状，要立即去医院就诊。

你明白吗？



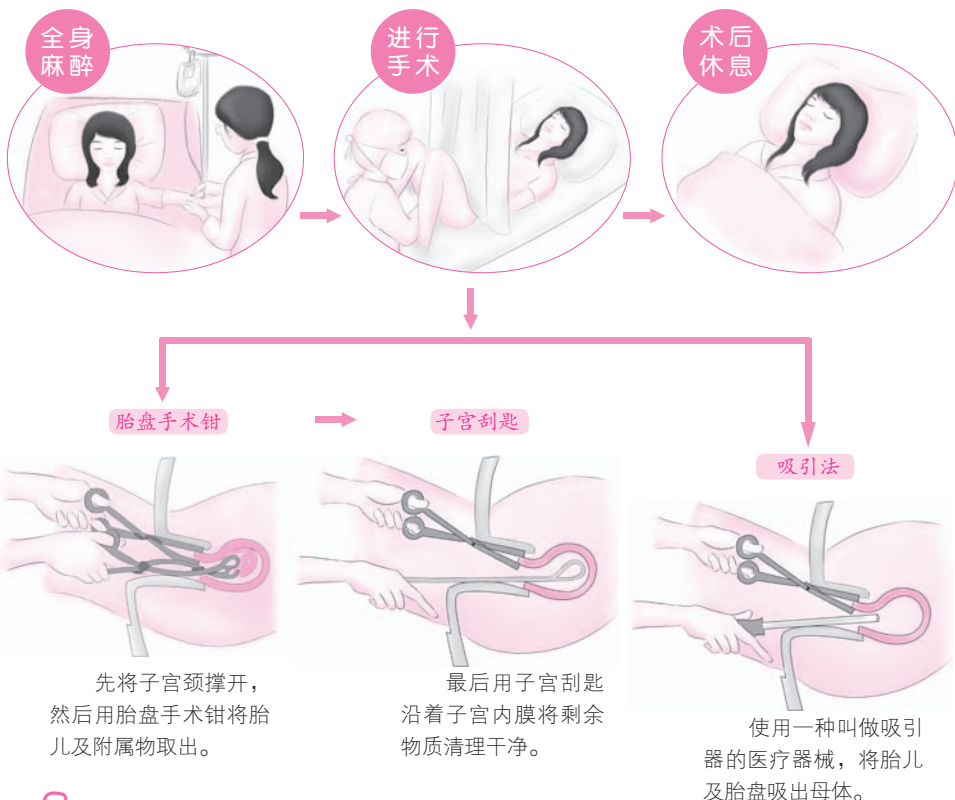
人工流产会不会有后遗症？

由于人工流产会人为中止妊娠状态的激素分泌，可能导致激素平衡紊乱，出现头晕、头痛等症状，因此手术后一定要好好休息，静养一段时间。为了预防一些意外的后遗症，如不孕、月经不调、意外出血等，手术后要及时接受复查。此外，很多女性在人工流产后会出现不想再过性生活、厌恶男性等心理倾向，这时家人尤其是爱人一定要细心呵护，帮助其走出阴影。

不同怀孕时期的人工流产过程

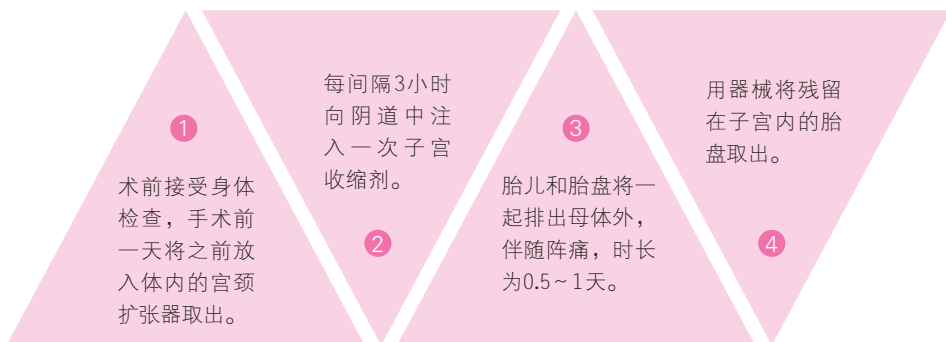


怀孕11周之前



怀孕12~22周

当怀孕超过11周之后，便无法使用上述两种方法实施人工流产，只能采用人工催产的方式。相比之下，后者产生的疼痛感比较强烈，需要住院进行手术。



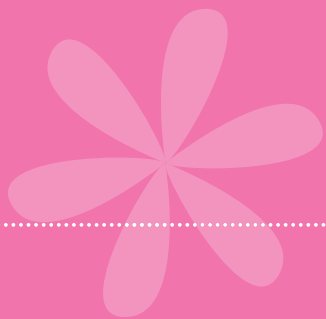
第 5 章

30岁感受初为人母的喜悦与惶恐： 怀孕与生产的过程

经过婚后几年的甜蜜生活，你是否已决定要为自己的家庭增加一位新成员呢？或许是对怀孕与生产的认识还一知半解，很多准备怀孕的女性都对怀孕和生产充满了兴奋与惶恐。

在本章，主要介绍了怀孕的准备事项、怀孕期间身体的变化、准妈妈的注意要点、生产的全过程以及产后如何恢复元气，此外还介绍了如何解决让人头疼的不孕。这些内容在讲述之外都配有详细直观的图解，让你为欢迎宝宝的到来做好准备。

如果你想要宝宝赢在起跑线上，想要顺利产下聪明的宝宝，想要恢复产前的风姿，不妨走进本章吧！



本章看点

向三口之家迈进的“备孕革命”

精子与卵子的浪漫邂逅

充满期待的初次产前检查

每一天都在发生的奇妙变化——怀孕初期

每一天都在发生的奇妙变化——怀孕中期

每一天都在发生的奇妙变化——怀孕后期

准妈妈的40周健康“孕”律——饮食篇

准妈妈的40周健康“孕”律——运动篇

临产阶段，全面“备战”

痛并快乐着的生产过程

重现孕前的美丽身姿

告别不孕，做“幸孕”妈妈

向三口之家迈进的“备孕革命”

怀孕生产的具体状况与每个人日常生活习惯有着非常直接的关系。因此为了生出一个既聪明又健康的宝宝，在孕前一定要在身体、心理、经济等方面都做好充分的准备。下面就看看在怀孕之前应该注意哪些事情。



1 尼古丁

俗称烟碱，是一种存在于茄科植物（茄属）中的生物碱，会使人上瘾或产生依赖性。大量吸入尼古丁会加快心跳频率、升高血压、降低食欲，危害人体健康。

2 妊娠高血压综合征

一种妊娠期女性特有的疾病，较常见，通常具有高血压、水肿、蛋白尿、昏迷、抽搐、肾功能衰竭等特点，有时甚至严重到发生母子死亡。

孕前小细节，让宝宝赢在起跑线上

首先必须戒烟。因为**尼古丁**^①可能会导致不孕，或者可能危及到孕期胎儿和产后婴儿的健康。不仅自己要戒烟，伴侣和其他家人也应该戒烟。

日常服用的一些药物中，通常含有可能会影响胎儿健康发育的成分，所以，怀孕期间如果需要服药，必须征得医生的同意。日常生活与工作中压力过大可能会造成不孕，而运动过量或者过度减肥，也有可能也会导致停止排卵，所以，对这些情况都必须特别留意。

掌握最佳受孕年龄

现代社会中，越来越多的女性参与社会生活，结婚的时间也越来越晚，平均生育年龄也在逐年提高。但是，从医学的角度来说，女性在25~35岁之间生育是最合适的。

女性一旦超过35岁，通常就难以受孕，也更易罹患**妊娠高血压综合征**^②，或者必须剖腹生产。不过35岁以上的女性怀孕也有优势，那就是在这个年龄中的女性，通常都会在经济上和精神上做好充裕的准备。

相反，如果女性年龄小于18岁，由于身体的发育还没有完全成熟，此时怀孕很容易给母子双方带来更大的风险，产后也需要有更多人照顾。

你明白吗？



备孕爸爸应该做哪些准备呢？

孕育“优质宝宝”不仅需要备孕妈妈的努力，备孕爸爸也担负着提供优良精子的重任。一般来说，男性每3个月会生成一批新的精子。因此，备孕爸爸们至少应在3个月前就在日常生活中注意以下几点：1. 远离香烟；2. 告别酒精；3. 不穿紧身裤和化纤内裤；4. 不长时间骑脚踏车；5. 不频繁使用手机和电脑，尤其注意不要将笔记本电脑放在膝盖上，以免对精子的形成不利。

跟不良生活习惯说拜拜



- 必须戒烟，因为尼古丁可能会导致不孕，或者危及到孕期胎儿和产后婴儿的健康。
- 孕前半年不可以饮酒，酒精可造成胎儿发育迟缓。
- 不要再减肥，努力实现标准体重。育龄妇女若体重过低，说明营养状况欠佳，易生低体重儿。



- 改掉喜欢喝咖啡的习惯，至少要把量限制在一天一杯之内，最好代之以新鲜果汁或蔬菜汁。
- 注意多运动，孕前至少进行一个月以上有规律的运动，确保受孕时女性体内激素的平衡，还能减轻分娩时的难度和痛苦。瑜伽、游泳等运动形式都是不错的选择，即便是每天慢跑和散步也有利于改善体质。运动可以不要求强度，但要注重坚持。

怀孕前必须要做的六项检查

* 血液检查

检查是否贫血及其他血液病，了解血型。

* 尿液检查

检查是否有糖尿病、泌尿系统感染以及肾炎等肾脏方面的疾患。怀孕期间会使女性的肾脏负担加重。

* 白带检查

检查有无阴道炎以及可引起胎儿宫内或产道内感染的疾病。如有感染，应推迟受孕时间，先进行治疗。



* 超声波检查

检查子宫与卵巢的发育情况，判断宫颈管长度、输卵管有无异常，是否有子宫畸形、子宫肌瘤、卵巢肿瘤等。

* 牙齿检查

妊娠期间用药和拔牙手术会对胎儿产生影响。牙龈发炎时，细菌也易进入体内引起胎盘血管内膜炎，从而影响胎盘功能，导致早产。因此，如有牙齿问题，需提前解决。

* 染色体检查

检查有无染色体异常，了解男女双方的生育功能，预测生育染色体病后代的风险，提前采取有效措施，达到优生目的。

精子与卵子的浪漫邂逅

生命的孕育是件神奇的事情，因为这需要仅能生存一天的卵子与上亿精子中的一个相遇才能发生。如果你是一位正打算实现这场奇迹的女性，不妨让我们一同来了解一下妊娠的神秘生理过程。



① 阴道酸性环境

女性的阴道内通常呈酸性，pH值一般为6.2左右，不但能起到杀菌的作用，还有自净的功能。

② 囊胚

指动物早期胚胎发育中，受精卵经卵裂分割成多个小细胞，这些小细胞形成的中空球形体。

一切源于精子与卵子的相遇

卵子从卵巢中飞奔而出，遇到精子后成为受精卵，这一刻就预示着生命奇迹的开始。

女性几乎每个月都会排一次卵，每次只能排出1个成熟的卵子，再加上卵子进入输卵管后只能存活24个小时，所以精子如果没能在这段时间里遇到卵子，怀孕就无法实现。

虽然男性在每次性行为中，都能射出上亿的精子，但是这些精子会大量死于阴道酸性环境^①中，最后能够存活下来的精子，大约会在射精后1小时内到达输卵管。不过，能进入输卵管的精子也就只有几十个到几百个而已，而在这些侥幸存活下来的精子中，又只有1个精子能被卵子接受，结合成为受精卵。

受精卵着床预示怀孕的正式开始

受精卵会不断分裂，由1个分裂为2个，再分裂为4个，如此继续，到了第5天，会形成所谓的囊胚^②，同时从输卵管进入子宫。排卵后，子宫内膜就会慢慢变得像棉被一样又厚又松软，并准备迎接囊胚的到来。囊胚在子宫内膜上固定下来称为着床。卵子从受精开始，需要7~10天的时间着床。一旦着床，怀孕的旅程就正式开始了。

你明白吗？



双胞胎是怎样形成的？

女性每个月通常都只会排出一个卵子，顺利受精后就会孕育出一个胎儿，但倘若出现下列两种情况之一则有可能孕育出双胞胎。一种情况是一次排出两个卵子且均受精，便会形成异卵双胞胎，这种情况下，胎儿的性别和血型有可能不一样；另一种情况则是一个卵子受精后在早期便卵裂成为两个胚芽，会形成同卵双胞胎，这种情况下，胎儿的性别和血型就一定是相同的，就连外貌也会十分相似。

怀孕——体内的一场无声变革

一个卵子从卵巢中飞奔而出（排卵）



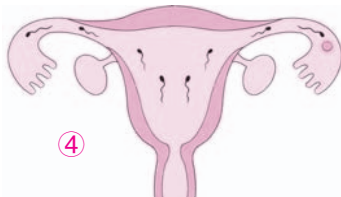
卵子从女婴出生时就存在于卵巢中，等到其中一个卵子终于成熟，就会独自从卵巢中飞奔而出，这称为排卵。

卵子进入输卵管中



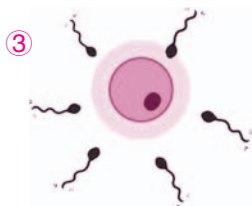
卵子从卵巢中飞奔出来后，会被输卵管前端的伞部抓住，再从输卵管一路进入到输卵管的壶腹，在这里安静地等待精子的到来。

当精子遇上卵子



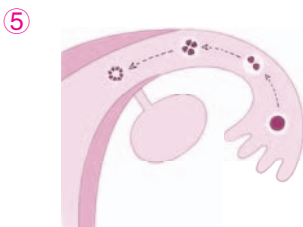
射精后大约1个小时，几十个到几百个精子会最终突破重重阻碍，成功来到输卵管的壶腹部位。

精子向着卵子奋勇前进



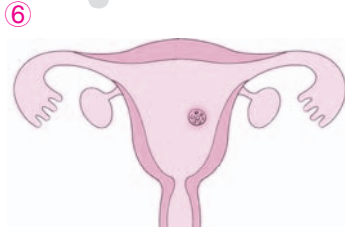
男性一次射精能够释放出上亿的精子。但是，在通往输卵管和子宫的路途中，绝大多数精子都会被阴道内的酸性环境杀死，或者因为精疲力竭而死亡，只有少数精子能够胜利前往输卵管的壶腹部位。

受精卵移向子宫



精子一旦和卵子结合，就会成为受精卵，受精卵的表面会生成一层膜，杜绝其他精子进入。从此，受精卵正式成为一个细胞开始生长。受精卵不断分裂，同时经过输卵管移向子宫。

受精卵进入子宫



受精卵进入子宫后，会进入松软的子宫内膜准备着床，着床后就正式揭开了怀孕的序幕。受精卵着床后，会继续进行细胞分裂，逐渐形成胎儿与胎盘。

充满期待的初次产前检查

初次的产前检查不仅可以确定宝宝是否在体内开始安营扎寨，还能对自身健康进行全面了解。下面不妨了解一下出现何种症状时可以去医院进行初次产前检查，以及初诊时医生会问的问题吧。



① 过敏

指对某些特定物质（如花粉、食物、药物或细菌等）、特殊境况（如情绪激动或日晒等）或者物理状况（如受凉等）产生非正常的或病理的反应。

最近身体出现了又惊又喜的变化

一旦怀孕，身体就会出现各种明显的变化，其中最明显的是月经不再来临。周期性的月经如果超过预定日7天以上还没有来，或者基础体温始终居高不下，就意味着你可能怀孕了。除此之外，还有一些别的身体变化，例如总是想呕吐、焦虑、唾液变多、疲倦、总是想睡觉等等，这都是怀孕的主要症状。

初诊时会被问到的事情

① 关于生产的问题

- 是否有怀孕、流产或堕胎的经历，时间和次数如何？
- 是否有生产的经历，时间和次数如何？哪种生产方式？

② 关于家庭和生活习惯问题 ③ 关于月经的问题

- 家人中有谁得过重大疾病吗？
- 有过敏^①现象吗？
- 是否得过大病及做过手术？
- 目前是否生病及服药？
- 有抽烟或喝酒的习惯吗？
- 末次月经的开始日期及持续时间？
- 月经周期通常是多少天？
- 月经来时有痛经现象吗？
- 经期外有出血现象吗？
- 初次月经是什么时候？

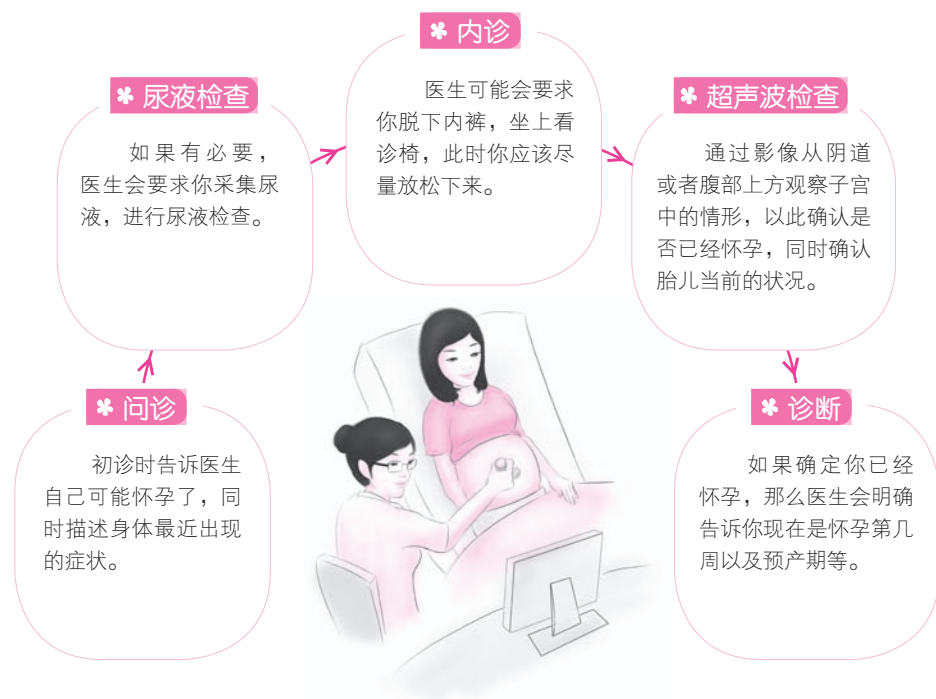
你明白吗？

👉 如何选择产前检查的医院？

如果是诊断是否怀孕，通常在怀孕后5~6周，也就是当月经比预定日晚1周的时候，去医院检查就能诊断出来。

医院的规模和特点不同，既有大型的综合性医院，也有专门的妇产科医院。同时，每所医院的条件和医疗技术水平也会有一些差异。一般来说，建议选择离家最近、最方便的医院，这样既便于检查，在临产前也能及时赶到医院。

熟悉初次产前检查的基本流程



怀孕时准妈妈肚子裡的状况

* 胎盘

受精卵着床后，会继续进行分裂，同时逐渐形成胎盘。胎盘主要为胎儿提供氧气和养分，并接受胎儿的排泄物，同时分泌生产时需要的激素。

* 脐带

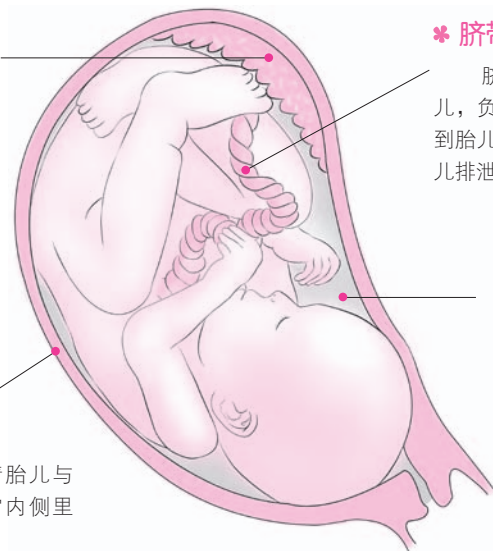
脐带连结着胎盘和胎儿，负责将氧气和养分输送到胎儿身上，并帮忙搬运胎儿排泄出来的废物。

* 羊水

这是充满子宫的一种液体。胎儿出生之前都会漂浮在羊水中。羊水具有缓冲的作用，能够缓和外界对胎儿的刺激。

* 羊膜

羊膜包覆着胎儿与羊水，它是子宫内侧面的一层膜。



每一天都在发生的奇妙变化——怀孕初期

怀孕初期是胎儿身体开始发育的重要时期，准妈妈这一阶段除了注意不要吸烟、避免服用药物和接触X射线、穿着平底鞋、注意休息、不穿紧身衣等这些日常生活中的细节外，尤其要注意以下三大危险。



怀孕初期警惕三大危险

① 先兆流产·流产

在怀孕初期，一定要留意先兆流产^①和流产。怀孕21周前，胎儿可能会因为各种原因“跑”出子宫，据说大约有10%的女性会出现流产的状况，而其中80%则发生在妊娠12周前。因此，怀孕后如果有出血、下腹部疼痛或者腰痛等现象，必须注意立即安静休息。

② 妊娠恶阻

如果妊娠1~3个月期间，出现了严重的恶心、呕吐、眩晕和胸闷，甚至闻到食物的味道就会吐，吃进去的东西也会立刻吐出来，那么就有可能属于妊娠恶阻的情况。有时呕吐严重还会引起脱水^②，少数女性甚至出现不能继续妊娠的情况。因此，一旦出现以上症状，切不可忍耐耽搁，一定要及早到医院就诊。

③ 宫外孕

宫外孕是指受精卵在子宫外面着床的情形。遇到这种情形，虽然能够从尿液中检查出怀孕，但是超声波却无法检测到胎儿。宫外孕的危害极大，受精卵不但不能发育成正常胎儿，如果不能及早发现并处理的话，还有可能危及生命。对疑诊宫外孕的患者，建议入院观察，尽量卧床休息，少活动，清淡饮食，保证大小便通畅，并由医生做好患者的思想工作，给患者讲解有关宫外孕的知识，帮助其树立战胜疾病的信心。

① 先兆流产

指有流产征兆但未造成流产，还有继续妊娠可能性的情况。情况严重时，准妈妈应该及早住院进行治疗，以免造成流产。

② 脱水

指由于某种原因导致人体消耗大量水分，不能及时补充，造成新陈代谢障碍的一种症状。严重时会造成虚脱，甚至危及生命，必须及时输液补充体液。

你明白吗？



如何应对早孕反应？

早孕反应是妊娠初期的主要特征，不过发生的时间和程度却因人而异。大多数准妈妈都会出现无食欲、闻到怪味就想吐的症状，下面就教你几个应对早孕反应的饮食小妙招：1. 少食多餐，在正餐中加入一些小零食，如坚果、奶制品等；2. 注意增加水分摄入，防止因为呕吐而脱水，例如喝一些开胃的酸梅汤、西瓜汁等；3. 饮食以清淡为主，不要吃过于油腻的食物，多吃蔬菜，预防便秘。

怀孕初期准妈妈和胎宝宝的奇妙变化

怀孕时期	准妈妈的情况	胎宝宝的情况
2~3周 (1个月) 	<ul style="list-style-type: none"> ●子宫的大小和怀孕前没有太大差异。 ●几乎没有人能够发现你已经怀孕了。 	<ul style="list-style-type: none"> ●受精卵不断生长，此时勉强可用肉眼看见。
4~7周 (2个月) 	<ul style="list-style-type: none"> ●子宫大约像鸵鸟蛋一样大。 ●有的人会开始出现早孕反应，身体出现各种症状，甚至总是感到疲倦。 ●月经迟迟不来，最终发现自己可能怀孕了。 ●乳房开始肿胀，有时乳头或者乳晕会变得较黑。 ●白带变多。 	<ul style="list-style-type: none"> ●胎儿身长大约1厘米，体重大约1克，看上去像海马一样。
8~11周 (3个月) 	<ul style="list-style-type: none"> ●子宫大约像成人的拳头一样大。因为子宫变大，压迫到了膀胱和直肠，母亲开始出现便秘或者尿频这样的身体症状。 ●胎盘开始成形。 ●此时，母亲的肚子还不是特别明显凸出。 ●有的人早孕反应的情况越来越严重，有时甚至完全没有食欲。 ●这个时期容易流产，应该避免激烈的运动和性行为。 	<ul style="list-style-type: none"> ●胎儿的身体会长到2~3厘米，体重大约为4克，头部几乎占身长的一半。 ●胎儿的心脏等器官开始成形。 ●胎儿的脑部开始发育。 ●到了第11周时，胎儿的双脚已经可以开始动了。

每一天都在发生的奇妙变化——怀孕中期

此时，准妈妈开始进入安定期，早孕反应逐渐消失，食欲也恢复正常，因而通常会不自觉地增加食量，因此要注意保持饮食均衡，以免过度发胖，同时最好每天能散步30分钟。此外，还要注意以下两大危险。



怀孕中期警惕两大危险

① 先兆早产·早产

从第22周到第37周之间生育，称为早产。22周是胎儿能在外界存活下来的底线。胎儿在母体内的时间越短，出生后存活下来的概率就越低。所以，母亲一旦觉得肚子肿胀和少量出血，即使休息也无法消除，并且伴有规律性地阵痛，这种情况就是早产的危险信号，必须迅速到医院检查。

先兆早产是指虽然出现了早产的症状，但是胎膜未破。这种情况下，需要在医院或家里充分休息，好好静养，尽可能让胎儿在母体内多待一段时间。

② 妊娠中毒症

准妈妈出现血压不稳定（最高血压在140毫米汞柱以上、最低血压在90毫米汞柱以上）、水肿、**蛋白尿**^①三种情形之一，就被称为妊娠中毒症。妊娠中毒症会造成血液循环不良，胎儿得不到足够的营养和氧气，导致发育迟缓，严重时会引起胎儿死亡。

准妈妈必须严格控制盐分的摄取量，不要有太大压力，不能过于劳累和精神紧张。症状轻时，在家充分休息，静养即可。情况严重，则需送往医院。

① 蛋白尿

由于肾小球的滤过作用和肾小管的重吸收作用，健康人尿中的蛋白质含量很少，一般每日排出量小于150毫克。如果蛋白质定量检查尿蛋白含量 $\geq 3.5\text{g}/24\text{h}$ ，则称为蛋白尿。

② 胎动

指胎儿在子宫内进行伸手、踢腿等活动时冲击到子宫壁产生的现象。一般从妊娠5个月后母体能明显感到胎动。胎动的次数也是衡量胎儿是否健康的标准之一。

你明白吗？



胎宝宝在动了，我要怎样回应他？

感觉到**胎动**^②，是一件令准妈妈和准爸爸非常兴奋和激动的事情，因为可以切实感觉到一个小生命正在慢慢成长。胎动标志胎宝宝的中枢神经系统分化已完成，听觉和视觉也开始迅速发展。此后，胎宝宝对外界的声音和动作都能做出回应。这时，作为准妈妈的你应该趁这个机会好好和宝宝进行交流。你可以轻轻地拍拍肚子，唱唱歌曲，放放音乐，这些都可以训练宝宝的触觉、听觉和反应能力，促进宝宝的健康发育。

怀孕中期准妈妈和胎宝宝的奇妙变化

怀孕时期	准妈妈的情况	胎宝宝的情况
12 ~ 15周 (4个月) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 子宫大约有婴儿的头部那么大。 ● 触摸下腹部时，会明显感觉到子宫变得圆润而有弹性。 ● 早孕反应现象会逐渐消失，也会开始恢复正常的食欲。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 胎儿的身体会长到7~9厘米，体重大约是30克。 ● 胎儿看起来开始更具人形了。 ● 胎儿的脑部完全成形了。 ● 能够听见胎儿的心跳声。
16 ~ 19周 (5个月) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 胎盘已经完全形成，胎儿开始通过脐带吸收养分。 ● 子宫大约有成人的头部那么大。 ● 母亲的肚子开始明显隆起来。 ● 乳房开始逐渐变大。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 胎儿的身体会长到18厘米左右，体重是110~120克。 ● 胎儿开始长出指甲和毛发。 ● 胎儿的肌肉和骨骼开始发育。 ● 胎儿的头部大约有鸡蛋那么大。
20 ~ 23周 (6个月) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 母亲开始感觉得到胎动。 ● 子宫撑得更大了，母亲开始出现腰痛和身体发麻的现象。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 胎儿的身体会长到22厘米左右，胎儿的体重大约为500克。 ● 胎儿开始长出眉毛和眼睫毛，五官也越来越清楚。
24 ~ 27周 (7个月) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 有的人的乳头会开始分泌出淡淡的乳汁。 ● 母亲的肚子隆起越来越明显，身体平衡越来越难保持，必须注意千万不要跌倒。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 胎儿身长36~40厘米，体重600~1000克。 ● 胎儿脑部、视觉、听觉和味觉开始发育。 ● 胎儿鼻孔开始畅通，皮肤逐渐变厚。 ● 胎儿的脸蛋看起来越来越像婴儿。

每一天都在发生的奇妙变化——怀孕后期

准妈妈怀孕8个月（24周）以后，必须每2周接受一次产前检查，9个月（36周）后，必须每周接受一次产前检查。这一期间准妈妈最好还是适度运动，哪怕只是外出散步也好。此外，需要注意以下三大危险。

怀孕晚期警惕三大危险



① 胎位不正

生产时，大概有5%的女性会遇到胎位不正的情况。一般来说，怀孕超过30周，胎儿的头就会开始转过来朝下，但是偶尔也会发生没有转过来的情形，使得胎儿的脚和屁股朝下，称为胎位不正。万一遇到这种情形，在生产过程中胎儿很容易发生危险，只能采取剖腹生产。

① 胰岛素

葡萄糖、乳糖、核糖、精氨酸、胰高血糖素等内源性或外源性物质刺激胰岛β细胞，使其产生的一种蛋白质激素，是机体内唯一具有降血糖作用的激素。

② 妊娠糖尿病

因为胎盘分泌的激素会使血糖升高，而有时准妈妈会因为体内胰岛素^①不足，无法有效降低血糖，引发妊娠糖尿病。一旦罹患妊娠糖尿病，就容易造成胎儿生长过大，从而影响生产过程。不过，几乎所有患有妊娠糖尿病的女性，在生产后都能恢复健康。

② 阵痛

医学中指孕妇在临产前产生子宫收缩，从而产生间歇性疼痛的一种生理现象。

③ 早期破水

子宫内侧负责保护胎儿的羊膜一旦破裂，里面的羊水就会流出，这称为破水。在正常情况下，破水都是在阵痛^②之后才发生的，如果在阵痛前就先破水，称为早期破水。一旦发生早期破水，胎儿就容易感染细菌，所以必须尽快垫上护垫、卫生巾等用品，立刻到医院检查。

你明白吗？



如何预防和纠正胎位不正？

准妈妈日常生活中的一些不良习惯很容易造成胎位不正，因此要注意不要长时间保持相同的姿势，如久坐或久站，同时还要预防便秘。如果发生胎位不正，可以在医生的指导下适度做些体操，尽量设法让胎儿的头部朝下，变成正常的胎位。方法如下：1.准妈妈先排尽小便，松解腰带；2.跪在床上，两手撑在床上，保持大腿与床面垂直；3.上身向前俯趴在床上，胸部尽量贴向床面，屁股抬高；4.保持一段时间，起身放松。

怀孕后期准妈妈和胎宝宝的奇妙变化

怀孕时期	准妈妈的情况	胎宝宝的情况
<p>28 ~ 31周 (8个月)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 子宫底长（从耻骨上方到子宫上端的长度，大约从肚脐到心窝之间）是25~28厘米。 ● 子宫挤压到胃部，有时会感觉胃不舒服，甚至喘不过气来。 ● 有时会出现严重的心悸或喘息症状。 ● 有的人会开始生长出妊娠纹（因为肚子急速撑大，其中部分皮肤无法跟上肚子变大的速度，出现龟裂形或紫红色的线状斑）。 ● 容易罹患妊娠高血压综合征。 ● 有时会腰痛，或者出现痔疮。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 胎儿的身体大致成形。 ● 胎儿开始产生皮下脂肪。 ● 胎儿身长约40厘米，体重为1000~1800克。 ● 90%以上的胎儿此时头部会开始朝下转过去。 ● 胎儿的肺部差不多成熟了。
<p>32 ~ 35周 (9个月)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 子宫底长为28~30厘米。 ● 胃和膀胱受到子宫的挤压，食欲很差，会尿频。背、腰以及脚跟，会感觉到越来越沉重。 ● 从这时开始，一定要停止性行为。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 胎儿身长45~50厘米，体重为1800~2300克。 ● 此时，胎儿出生即能存活，没有什么大问题。
<p>36 ~ 39周 (10个月)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 子宫底长为31~34厘米。 ● 子宫开始频繁收缩，肚子容易变硬。 ● 尿频越来越严重。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 胎儿身长大约50厘米，体重为2500~3000克。 ● 胎儿的毛发已经生长到了一定的程度。 ● 从第37周开始，胎儿随时都有可能出生。

准妈妈的40周健康“孕”律——饮食篇

准妈妈在怀孕期间，由于特殊的生理条件和一些生活习惯的改变，特别容易出现失眠、便秘、贫血三大易发症状。症状严重时要及时到医院检查，平时则可以通过饮食上的调整来预防和改善。



准妈妈合理饮食，轻松攻克三大难关

① 失眠——B族维生素来帮忙

准妈妈出现失眠的症状时，可通过补充富含**B族维生素**^①的食物来缓解。B族维生素具有安定神经、消除烦躁的功效。富含B族维生素的食物有糙米、全麦制品、蛋类、绿叶蔬菜、坚果类、新鲜的水果等。

① B族维生素

包括12种以上的维生素，是糖类、脂肪、蛋白质等转化成热量时不可缺少的物质，全部为水溶性维生素，在体内滞留时间很短，必须每天补充。

② 便秘——食用膳食纤维是关键

由于准妈妈在妊娠期间特殊的生理状况以及缺乏运动等因素，常出现便秘现象。这种情况除了加强运动之外，还可通过食用富含**膳食纤维**^②的食物来解决。膳食纤维具有促进肠胃蠕动、帮助排便的功效。富含膳食纤维的食物有竹笋、芹菜等蔬菜，以及梨、哈密瓜、桃子、苹果、黑枣等水果。

② 膳食纤维

指不易被人体消化的食物营养素，主要来源于植物的细胞壁，具有清洁消化壁、增强消化功能、清除体内有毒物质、加速排泄胆固醇等功效，可有效预防心血管疾病、糖尿病及癌症等。

③ 贫血——补铁很重要

妊娠期间，胎儿会从母体吸收铁元素，而铁元素是组成血红蛋白的基础，因此会造成准妈妈出现缺铁性贫血。这种情况除了在医生的指导下服用铁制剂之外，还可通过食用富含铁元素的食物来改善。富含铁元素的食物有瘦肉、家禽、蛋类、动物肝及血等，同时还可多吃一些促进铁吸收的食物，如柚子、木耳、蘑菇等。

你明白吗？



准妈妈有哪些禁忌食物？

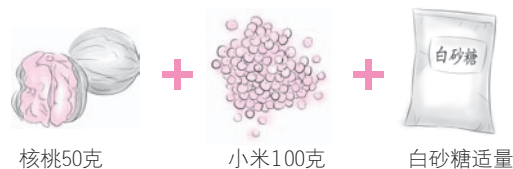
准妈妈在注意摄入营养的同时，也应某些食物提高警惕，以免造成流产等不良后果。例如，薏苡仁对子宫平滑肌有兴奋作用，易导致子宫收缩，诱发流产；螃蟹性寒凉，有活血祛淤的作用，也易导致流产；马齿苋对子宫有明显的兴奋作用，易造成流产；山楂和木瓜易导致子宫收缩，造成流产。准妈妈在日常饮食中一定要避开以上食物。

攻克失眠·便秘·贫血的饮食指南

<p>食品</p>  <p>小米</p>  <p>牛奶</p>  <p>蛋类</p>  <p>香菇</p>  <p>虾米</p>  <p>核桃</p> <p>症状：失眠</p> <p>营养成分： B族维生素、色氨酸、钙、镁</p>	<p>食品</p>  <p>黑芝麻</p>  <p>酸奶</p>  <p>苹果</p>  <p>燕麦</p>  <p>香蕉</p>  <p>蜂蜜</p> <p>症状：便秘</p> <p>营养成分： 膳食纤维、不饱和脂肪酸、维生素</p>	<p>食品</p>  <p>鸡肝</p>  <p>柚子</p>  <p>胡萝卜</p>  <p>木耳</p>  <p>瘦肉</p>  <p>蘑菇</p> <p>症状：贫血</p> <p>营养成分： 铁、胡萝卜素</p>
--	---	--

准爸爸一学就会的营养食谱

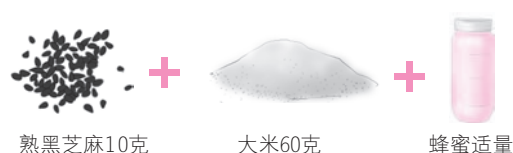
* 核桃小米粥 —— 镇定安神，防治失眠



◎ 制作方法

沙锅中倒入适量冷水，放入小米，大火煮至小米涨开后放入碎核桃仁，改小火炖煮45分钟，加白砂糖，拌匀即可。

* 黑芝麻粥 —— 通润肠道，防治便秘



◎ 制作方法

锅内放入大米，加适量水，大火烧沸，改小火煮至八成熟，加入熟黑芝麻，拌匀，煮熟后放入蜂蜜即可。

* 鸡肝胡萝卜汤 —— 养血补肝，防治贫血



◎ 制作方法

沙锅内加适量水，放入胡萝卜片煮沸，放入鸡肝煮熟，加入盐调味即可。

准妈妈的40周健康“孕”律——运动篇

孕妇在妊娠期间不仅容易肥胖，还容易出现腰痛、水肿^①等现象。要解除这些困扰，就需要每天进行适当的运动。坚持运动不仅可以减肥，还能帮助孕妇锻炼体质，积攒体力，使生产更为顺利。



① 水肿

指机体细胞外液中水分积聚所导致的局部或全身肿胀，心脏病或肾病等疾病、自身所处环境以及行为动作都可引起。

散步是准妈妈最好的运动方式

散步是准妈妈在怀孕的任何时期都可以进行的一项运动，不仅是安全的运动方式，对准妈妈还有其他很多好处：散步可以调节准妈妈的情绪、刺激食欲、帮助睡眠，还能锻炼下肢肌肉的韧性，有助于日后的顺产。准妈妈散步的时间应该控制在20~30分钟，适宜在阳光灿烂、空气流通、车辆稀少、环境优美的地方进行，这样的环境不仅可以舒缓准妈妈的心情，充足的阳光还会促进准妈妈体内钙质的吸收，有助于胎宝宝的骨骼发育。

准妈妈必须遵守的运动原则

准妈妈坚持适当的运动对母体本身和胎宝宝都有好处，但是切记要遵守一定的原则：

- ① 运动时不要勉强自己，依据自身的身体状况控制运动量；
- ② 运动以适量为度，以身体微微感到发热为佳；
- ③ 身体不舒服时不要勉强运动，可进行比较轻缓的运动；
- ④ 早晨起来时最好不要做妊娠保健操，以每晚沐浴后为最佳时机。

你明白吗？



准妈妈散步时要注意哪些？

在散步的过程中，需牢记以下要点：1. 眼看正前方，下巴内缩；2. 穿适宜行动的衣服，如长裤，尽量不穿裙子；3. 脚跟先着地；4. 背脊挺直；5. 两手臂轻轻弯曲并前后摆动；6. 按自己惯常的步调行走，不用走太快；7. 累了就停下来休息，千万不要勉强自己；8. 身体一旦感觉不适，立刻停下，不要勉强继续行走；9. 穿舒适的平跟鞋或运动鞋。

勤做妊娠保健操，为顺产打好基础

* 脚部保健操 消除妊娠后期的脚部水肿

躺在床上，一条腿搭在另一条腿上，然后放下。重复10次，换另一边练习。

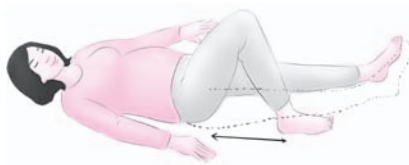


躺在床上，两腿交叉，向内侧夹紧，紧闭肛门，抬高阴道，再放松。重复10次，换另一边练习。



* 腹肌保健操 锻炼支持子宫的腹部肌肉

躺在床上，单腿曲膝，伸平，再弯曲，再伸平。重复10次，换另一边练习。

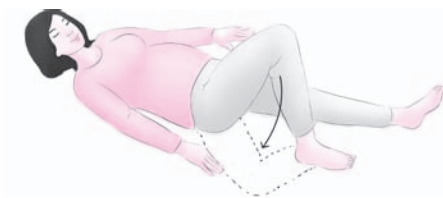


躺在床上，双腿屈膝，一腿上抬，放下，再上抬，再放下。重复10次，换另一边练习。

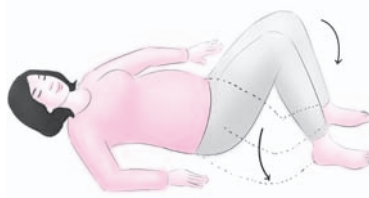


* 骨盆保健操 强韧骨盆肌肉与关节

躺在床上，单腿弯曲，向外侧放下，再抬起。重复10次，换另一边练习。



躺在床上，双腿屈膝，向一侧摇摆至床面，放松，再复位。重复10次，换另一边练习。



* 盘腿保健操 伸展骨盆肌肉群

坐好，双脚脚心相对，双手握住双脚，双膝上下扇动，重复10次。



吸气，伸直脊背，呼气，身体转向一侧，左右重复10次。



临产阶段，全面“备战”

进入孕期的第37周，胎宝宝随时都可能从妈妈的肚子中“跑出来”，因此，这段时间准爸爸和准妈妈应该做好全面“备战”的准备。本节从准妈妈的身体和心理两方面介绍如何安全度过产前的这段关键时期。



1 分娩

指胎儿从母体中脱离成为独立个体的过程，分为3个时期，即3个产程。第1产程，即宫口扩张期；第2产程，即胎儿娩出期；第3产程，即胎盘娩出期。

准妈妈储存体力，饮食是重点

分娩对于准妈妈来说无疑是件“体力活儿”，因此准妈妈必须在产前调理好饮食，补充充足的能量，储存体力。准妈妈在产前的正确饮食对促进自然分娩是很有帮助的。在饮食上，应该遵循“少且精”的原则，多吃一些热量高且易消化的食物，例如**牛奶、鸡蛋、鱼类、瘦肉、豆制品**等。此外，产前适宜食用一些半流质的软食，例如**粥类、汤面类**等，因为准妈妈在分娩过程中会消耗大量水分。

准妈妈赶走焦虑，信心是关键

绝大多数第一次生产的准妈妈在待产期间都会出现焦虑不安的情绪，这种不良情绪会影响准妈妈的日常饮食和睡眠，对于顺产来说危害很大。因此，即将生产的准妈妈应该努力克服焦虑，给自己打气加油，相信自己一定可以顺利产下宝宝。

赶走焦虑有几个小窍门：多和一些有生产经验的女性交流，消除不安和疑虑，还可以多看一些孕产书籍，正确认识分娩过程，纠正一些错误理念。除此之外，还可以经常与胎宝宝聊天，听一些舒缓的轻音乐，多散步，呼吸新鲜空气等等。

你明白吗？

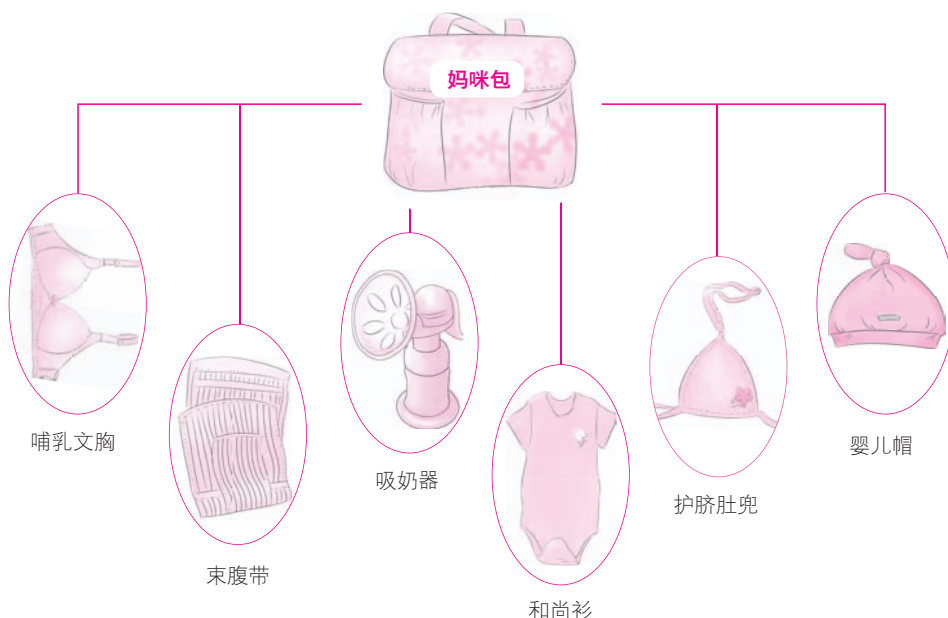


我该什么时候停止工作休产假呢？

根据我国法律规定：女职工产假为90天，其中产前休假15天。若有难产情况，则可增加产假15天。若是生育多胞胎，每多生1个婴儿，增加产假15天。一般来说，如果是从事办公室工作这种环境良好的情况，可在预产期的前1~2周停止工作回家待产；而对于从事需要站立、行走的销售或服务行业的准妈妈来说，可在预产期前3周左右回家待产；而从事体力消耗大的职业的准妈妈，则应在预产期前4~6周或更早时回家待产。

准妈妈待产装备全攻略

类别	名称	物品
妈妈物品	衣物用品	哺乳文胸3件、棉内裤4条、束腹带1条、拖鞋1双、开胸式睡衣1套、出院穿的平底软鞋1双、出院穿的外套1件
	卫生用品	产妇专用的卫生护垫2包、加长加大的卫生巾2包
	洗护用品	牙膏1支、牙刷1个、漱口杯1个、洗面乳1支、水杯1个、毛巾3条、梳子1把、塑料盆2个
	哺乳用品	吸奶器1个、不含酒精的消毒湿巾3包
	餐饮用品	带吸管的杯子1个，可加热的饭盒、调羹各1个，筷子1双
	营养品	巧克力、红糖、孕妇奶粉适量
宝宝用品	衣物用品	和尚衫2套、护脐肚兜2个、婴儿帽2个、袜子2双、抱毯1条
	卫生用品	初生儿纸尿裤2包、婴儿专用消毒湿巾2包
	洗护用品	沐浴露、洗发液、爽身粉、润肤油、护臀膏各1瓶，浴巾2条，小毛巾4条，小脸盆2个
	哺乳用品	奶瓶、奶嘴、配方奶粉若干
证件杂物	现金和医保卡	准备几千块钱并随身携带银行卡，以备不时之需，携带准妈妈的医保卡
	证件	夫妻双方的身份证、户口本、结婚证、宝宝的准生证
	准妈妈产检单据	产前检查的化验报告、心电图等
	其他	书籍、记事本、笔、MP3、照相机、摄像机、手机



痛并快乐着的生产过程

经过10个月的焦急等待，终于要和宝宝见面了，不过在这之前首先得战胜分娩这一难关。本节介绍了分娩的全过程以及各种分娩方式，即将生产或者准备怀孕的女性可以事先了解一下。



① 催生

医生根据孕妇的实际情况，对孕妇采取一系列措施，从而使胎儿早些出生的过程，通常采用加快子宫收缩的药物来完成。

② 前置胎盘

胎盘的正常位置是附着在子宫体部的后壁、前壁或侧壁，但如果胎盘附着在子宫下段或覆盖在子宫颈内口处，位置低于胎儿的先露部，这种现象则称为前置胎盘。

阵痛是即将分娩的标志

随着预产期的临近，孕妇的下腹部和腰部会开始一阵接一阵地疼痛，如同被人揪住一样，这就是阵痛。当初次生产的人每10分钟左右阵痛一次，有过生育经历的人每15分钟左右阵痛一次时，孕妇就必须赶紧被送往医院。从阵痛缩短为10分钟一次，到子宫颈口全开，再到胎儿娩出为止，初次生产的人需要10~12个小时，有生产经历的人需要5~6个小时。

选择适合自己的分娩方式

孕妇可根据每种分娩方式的特点与优势，选择最适合自己的一种。分娩方式主要包括以下几种：①**自然分娩**，不使用任何药物或者麻醉，完全依靠产妇自己的力量分娩；②**计划分娩**，提前决定分娩时间，利用阵痛诱发剂等方式进行**催生**①；③**拉梅兹生产法**，怀孕期学习分娩知识，练习呼吸技巧，打消对分娩的不安和恐惧，并以产妇不容易感到疼痛的方式分娩。④**积极分娩法**，产妇自己决定分娩姿势，可以坐着分娩，也可以在盛水的浴缸中进行水中分娩；⑤**无痛分娩**，为了减轻分娩的疼痛，对产妇实施局部麻醉或者全身麻醉的手术分娩方式。不过，患有心脏病的产妇不适合这种分娩方式。

你明白吗？



出现哪些情况需要采用剖腹产？

一般来说，遇到下列情况需要采用剖腹产：1. 胎位异常，例如胎儿头朝上、脚朝下或者胎儿横躺，胎位不正；2. 胎儿头部过大，尤其当胎儿头部大过母亲骨盆时；3. **前置胎盘**②或者胎盘的位置过低，胎盘已经靠近子宫颈口，可能会出现大出血；4. 胎儿发育不良或者是双胞胎；5. 预见分娩中可能会出现的问题，为了母亲和胎儿的安全，决定采用剖腹产；6. 出现早产或者严重难产时，在紧急情况下也会采用剖腹产的方式。

宝宝降临人间——自然分娩的全过程

* 分娩第1期 宫口扩张期



孕妇的下腹部和腰部会感到剧烈疼痛，如同被人揪住一样，这就是阵痛。当阵痛越来越强烈，最后每次阵痛的间隔时间缩短为10分钟左右（有生产经历的人为15分钟左右），就意味着孕妇即将进入产程。有时，孕妇还会有少量出血现象，这也是孕妇即将生产的“征兆”。

当子宫颈口还没有完全张开时，产妇并不需要用力，此时，可以通过呼吸或者按摩等方式减缓疼痛，等待着婴儿慢慢转动并下滑到骨盆中。如果产妇是初次生产，那么从躺到分娩台上到开始用力生产为止，时间通常都在2小时左右，不过会存在个体差异。

* 分娩第2期 胎儿娩出期



产妇将随着阵痛的频律，在医生或助产士的帮助下开始用力。只要产妇一用力，就能隐约看见婴儿的头部出现在产妇的阴道口。这时，婴儿为了能够顺利通过产道出来，身体会紧缩。

婴儿一边转动身体，一边从产道中出来。最先出来的是头，接着是肩膀、手臂、身体和脚。一般来说，只要婴儿的头部能够出来，产妇就算没怎么用力也大都能够顺利生产。此时，助产士或护士会帮忙支撑婴儿的头部，医生会视情况切开产妇的会阴，帮助婴儿顺利出来。

* 分娩第3期 胎盘娩出期



婴儿顺利生出来后，就必须剪掉脐带。只要胎盘也随着婴儿一同顺利排出母体，那么整个分娩过程就宣告结束。

重现孕前的美丽身姿

分娩后的一段时期对于女性来说非常重要，其中最重要的两件事就是恢复身体元气和重现孕前身姿。这一节所介绍的产后保健操和塑身操正适合派上用场。



1 产褥期

指产妇分娩之后，身体、生殖器官和心理各方面逐渐恢复到孕前状态的一段时间。

2 产后抑郁症

产妇在生产之后由于生理和心理因素造成的抑郁症，通常表现为紧张、多疑、内疚、恐惧等，严重者还会出现绝望、离家出走、自杀或伤害孩子的想法或行为。

产褥期——身体恢复元气的关键期

产褥期①通常需要6~8周的时间。在这段时期内，变化最大的是子宫的收缩。子宫会恢复到孕前的大小，称为“子宫复旧”。这个过程大约需要4周的时间。产妇在分娩后的两天腹部仍然会有疼痛感，这称为后阵痛。

产妇在生产之后，应该在力所能及的范围内干一些家务活儿，一边调养身体，一边按自己的规律过日常生活。一旦感觉到累，就要立刻休息。此外，产妇应该在生产之后的1个月后复诊，确认子宫和身体状况是否已经恢复到原有的状态，在得到医生的许可后，才可以开始性生活。

恶露——子宫恢复状况的衡量标准

在产褥期内，从子宫、子宫颈或阴道中排出的分泌物称为恶露。在产后最初4天左右的时间，分泌出来的恶露呈血一样的红色。然后，恶露逐渐转变为茶褐色，再变到黄色，再变到白色，并且分泌出来的量也在逐渐减少。到了产后的4~6周时，分泌物就会恢复到孕前的状态。在恶露期内，一旦出现血块，散发出恶心气味，或者腹痛、发烧，都要尽快去医院检查。

你明白吗？



生产后动不动就想哭，我到底怎么了？

女性在孕期或生产后，由于体内的雌激素发生变化，情绪上会受到影响，变得不太稳定，容易陷入焦虑不安的状况中。大约有30%的女性在产后3~10天会出现轻度的抑郁症状。如果产妇一直没能从抑郁症状中解脱出来，就极有可能罹患了**产后抑郁症**②。所以，女性在产后不妨将自己内心深处的不安感与忧郁情绪向丈夫、家人或者朋友倾诉，设法缓解自己的压力。如果情况严重，最好能去医院检查，对症治疗。

恢复身体元气的产后保健操

产后保健操可以缓解肌肉紧张，促进血液循环，使身体尽早恢复元气。不过，做操切不可心急，要逐步延长锻炼时间和增加力度。

躺在床上，双腿屈膝，双足平放，抬高臀部，用肩膀和双足的力量支撑全身，再放下臀部。重复10次。

* 挺腹运动 —— 加强腰臀部的肌肉力量



躺在床上，双膝弯曲，自然分开，再用一定力量向内合拢，同时收缩肛门，然后分开双膝，放松肛门。重复10次。

* 缩肛运动 —— 锻炼盆底肌肉



躺在床上，将一条腿放在另一条腿弯曲的膝盖上，上面的腿膝关节弯曲成90°，脚尖反复伸直、抬高。重复10次，换另一边练习。

* 摇脚运动 —— 加强大腿肌肉力量，促进脚部血液循环



重现美丽身姿的产后塑身操

怀孕时身体脂肪大量增加，产后必须做一些行之有效的产后塑身操，才能快速甩掉身上多余的脂肪，同时也可收紧松弛的皮肤。

* 瘦臀操



双肘和双膝着地，身体成一条直线，单腿交替抬高。

* 瘦腿操



侧躺在床上，用手支撑起头部，将上面的腿抬起放下。重复10次，换另一边练习。

仰卧在床上，双手抱住头部向上抬起，同时抬高双腿，再伸直身体，如此反复。

* 瘦腹操



告别不孕，做“幸孕”妈妈

在没有避孕、性生活正常的情况下，超过两年仍无法怀孕，这种情况就可能是患了不孕症。一般来说，不孕可能是由于女方的问题，也有可能是由于男方的问题，所以，夫妻两人应该一同接受检查。



① 子宫内膜息肉

将附着在子宫腔内壁的肿物统称为子宫内膜息肉，是子宫内膜增生过盛造成的，可发生于任何年龄。内膜肿物硬度、长度不一，有的较短，有的可突出于宫颈口外。

引起女性不孕的四大原因

排卵障碍——女性过胖、过度减肥、压力大等，都会造成雌激素分泌失调，导致无法正常排卵或卵子难以发育成熟，引发不孕。

输卵管障碍——当女性的输卵管被阻塞，或者输卵管的伞部无力获得卵子，就可能造成不孕。

子宫着床障碍——如果女性体内的黄体素分泌状况不良，或者患有子宫肌瘤、**子宫内膜息肉**等^①等疾病，受精卵可能无法在子宫着床。

子宫颈障碍——子宫颈的黏液状况欠佳，或者体内含有排斥精子的抗体，都会使精子无法顺利进入子宫，导致不孕。

引起男性不育的三大原因

造精功能障碍——男子体内制造精子的功能出现了问题，也一样会导致不孕，这种情况占男性不孕症总数的80%~90%。

精路障碍——精路障碍指精子应依次通过的附睾、输精管、精囊与前列腺等各处，其中有某处出现异常，造成精子无法通过，引起不孕。

性功能障碍——阴茎无法勃起，或者虽然能够勃起却无法射精等，这些情况也会让女性难以受孕。

你明白吗？



女性不孕检查有哪些内容？

不孕检查主要包括以下几个项目：1. 子宫颈黏液检查。在排卵日前，采集子宫颈处的黏液进行检查。黏液的量过少或者混浊，或者黏性太强，精子就难以顺利进入子宫腔中。2. 性交后检查。患者在排卵日的早晨进行性行为，然后采集子宫颈处的黏液，检查里面是否有精子。3. 子宫和输卵管摄影。在月经结束后进行X光检查，观察子宫和输卵管的状态。4. 超声波检查。将超声波探头放进阴道中，检查子宫和卵巢的状态。

积极治疗，告别不孕



时机治疗



通过对患者的超声波检查，确认患者卵泡的大小和尿液中的雌激素含量，并且确认子宫颈中的黏液状况，从而推算出准确的排卵日期，然后让患者在排卵日当天进行性行为，以此大大提高受孕的机会。

药物治疗

原因	治疗方法
输卵管不畅	通气法或通水法
排卵障碍	使用排卵诱发剂刺激卵巢排卵
黄体素分泌不足	在高温期注入黄体素或性腺刺激激素等激素剂

人工授精



如果在进行过时机治疗和药物治疗后，仍然没有效果，那么可以考虑进行人工授精，也就是先采取男性的精液，再配合女性的排卵期，把精液注入女性子宫深处。

体外授精



分别采取女性的卵子和男性的精子，让卵子和精子在体外受精，然后将分裂4~8次后的受精卵移植回女性的子宫内。

显微授精



在显微镜下，用非常细的玻璃针将获得的精子注入到卵子的细胞质内，从而使其受精，尤其适用于男子无精子症。

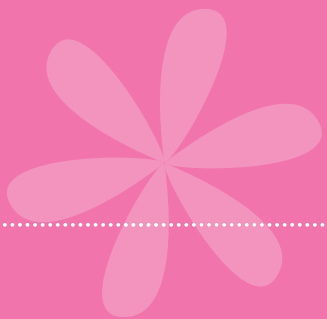
第6章

年过40，更年期找上了我：女性魅力的第二次绽放

最近，你有没有感觉到皮肤变得粗糙暗淡，莫名就会变得焦虑不安，有时还会头昏脑胀提不起劲儿来……如果你年过40，那么就要小心是不是更年期已经找上了你。更年期是每个女性必须经历的一段时期，那么，如何应对更年期便成了每个女性都应该学习的课题。

在本章，主要介绍了更年期综合征的自我诊断方法及更年期综合征的主要症状，并着重介绍了顺利度过更年期的方法以及远离更年期『三高』的一些小妙招。

更年期并不是女性的噩梦。如果你肯努力，完全可以顺利度过这段人生的转折点，甚至绽放自己的第二次美丽。不妨跟着本章学一学吧！



本章看点

来势汹汹的更年期

更年期离你有多远

典型的更年期综合征

打响更年期的“身体保卫战”

珍爱健康，更年期远离“三高”

绽放生命中的第二次美丽

来势汹汹的更年期

更年期是指卵巢功能下降，不再排卵，停经前后大约10年的这段时期。通常女性会从45岁左右就进入更年期。更年期长短因人而异，有人35岁左右就进入更年期，也有人过了55岁还有月经。



① 雌激素

主要由卵巢产生，女性青春期过后开始分泌，具有抑制胆固醇增加、保持肌肤嫩滑、使骨中钙质聚集让骨骼变结实等作用。

② 黄体素

由卵巢分泌的一种雌性激素，主要作用是参与人体的月经周期，帮助受孕与胚胎的形成。

进入更年期，雌激素“渐行渐远”

从月经初潮开始，卵巢就开始非常活跃地工作，经过40多年，卵巢就会逐渐结束自己的使命，功能开始消退。卵巢最主要的功能是分泌雌激素①和黄体素②，这两种雌激素的分泌会在20~39岁之间达到高峰，这段时期也是女性怀孕、生产的最佳时期。从卵巢功能开始减弱的40岁开始，雌激素的分泌量便急速减少，到了60岁以后，几乎就不会再分泌了。

三大因素让你身陷更年期综合征

更年期的各种不适称为更年期综合征。雌激素低下这一现象所有女性都会出现，但并不是每个人都会被更年期综合征困扰。

更年期期间往往伴随着家庭环境的阶段性改变，例如子女长大成人独立生活、父母年迈需要照料、工作升职等，由此也会带来各种压力。但每个人的性格、生活习惯、人生经历和周围环境都有很大差异，相应地承受压力的能力也不同。

更年期综合征是由个人的身体因素、心理因素以及社会因素相互结合而引起的，因此，个体差异是非常大的。

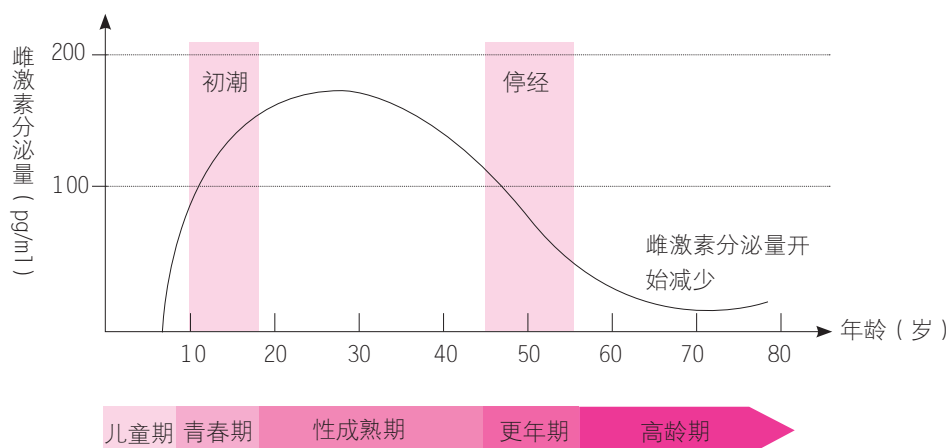
你明白吗？



男性也有更年期吗？

不光女性会出现更年期，男性同样也存在更年期。不过与女性停止排卵不同，男性的睾丸会继续产生精子，分泌雄性激素。男性更年期的身体状况主要表现为：随着年龄增加，阴茎的勃起速度越来越慢，精液的质量也越来越差，精液中的精子也越来越少，而男性对于这种现象的出现常感到烦躁不安和产生强烈的挫败感。

女性一生中雌激素的变化



引起更年期综合征的三大因素



更年期离你有多远

更年期是女性不可逾越的一段时期，那么如何判断自己是否已经进入更年期了呢？一般来说，最先提醒你的便是与你相处三十年之久的“老朋友”——月经。除此之外，身体和精神上也会出现其他一些明显信号。



① 潮热

指如同潮水定时涌来一样，体温每天一定时候会突然升高，发热的感觉会从四肢传递到脸部，有人感到心跳加快、焦虑等。3/4的女性在更年期有潮热现象。

“老朋友”开始变得不听话

进入更年期，月经周期会发生变化，大多数情况下都会越来越长，并时常伴有阵发性潮热^①的症状。一般来说，出血量会减少，月经的天数也会缩短，固定的经期会被打乱，经期有时会变长，有时会变短。渐渐地，月经可能要隔2~3个月才会来一次，接着半年才来一次，最后终于绝经。不过，这当然也是因人而异的，有的人会突然绝经。因此，我们无法判断刚刚结束的那次月经是否就是你与“老朋友”的最后一面。

身体和精神同时在“抗议”

女性进入更年期后，雌激素和黄体素分泌量减少，平衡便会被打乱。由于雌激素在维持女性身体健康方面起着非常重要的作用，加之这段时期女性所处的家庭和工作环境往往会有所改变，因此身心两方面都可能出现各种症状，常见的一些症状包括头晕、脸颊发烫、冒汗、焦躁、头重、失眠、易疲劳、心悸等。如果焦躁感或者失眠的情形很严重，那就有可能同时并发了抑郁症等疾病。

你明白吗？



每个人都会出现更年期综合征吗？

如今，越来越多的女性从35岁就开始担心自己会不会患了更年期综合征，其实，只要月经每月正常来访，就说明还不到更年期。如果月经不规律，可能是其他原因造成，可以去医院检查一下。并非所有人都会出现更年期综合征。有的人即使出现了一些症状，但并不严重，有的人则严重到必须接受治疗的程度，还有的人完全没有任何症状，在不知不觉中就结束了更年期。

更年期综合征自检表

症状	症状程度				得分
	强	中	弱	无	
脸颊发烫	10	6	3	0	
易出汗	10	6	3	0	
腰部、手脚冰凉	14	9	5	0	
心悸、气喘	12	8	4	0	
入睡难、易醒	14	9	5	0	
易怒、心烦	12	8	4	0	
多疑、抑郁	7	5	3	0	
头痛、头晕、恶心	7	5	3	0	
易疲劳	7	4	2	0	
肩痛、腰痛、四肢疼痛	7	5	3	0	

0~25分→更年期生活得很快乐。

26~50分→注意合理饮食和适量运动，凡事不要逞强。

51~65分→最好能到妇科接受检查，听从医生的指导和药物治疗。

66~80分→必须接受长期有计划的治疗。

81~100分→接受各科的全面检查，若只是更年期综合征，建议听从妇科医生的指导和药物治疗。

将所有分数加起来，是你的最后得分情况

摘自[日]小山嵩夫《简略更年期指数》



典型的更年期综合征

更年期女性由于雌激素分泌的减少以及其他因素的影响，身体和精神上都会发生很大的变化，有时还会出现各种不适症状，我们称之为更年期综合征。下面就介绍一下更年期综合征的典型症状及解决方法。



① 眩晕

患者对空间的定位感觉或平衡感觉出现障碍，感到外界环境或者自己在旋转移动或摇晃，通常有摇晃感、漂浮感和升降感三种感觉。

② 抑郁症

一种心理障碍，主要以悲观、情感低落、兴趣减退、思维活动减慢、自我评价过低和失眠为主要特征，严重时会出现自杀念头。

身体上的典型症状

- ① **脸颊发烫** 不管季节、气温如何，脸颊都会潮红发烫。
- ② **易出汗** 不管季节、气温如何，都容易大量出汗，甚至出现潮红。
- ③ **身体冰冷** 自主神经失衡，造成血液循环不良，引起身体冰冷。
- ④ **心悸、气喘** 心脏突然急速跳动，或者觉得快要窒息。
- ⑤ **失眠** 从前很容易入睡，现在却很难睡一个好觉。
- ⑥ **肩痛、腰痛、四肢疼痛** 身体血液循环越来越差，体内雌激素分泌减少，造成骨骼老化，引起肩痛、腰痛和四肢疼痛。
- ⑦ **眩晕** 有时会感觉到像遇到地震时那样的眩晕^①。
- ⑧ **易疲劳** 由于体内激素分泌失调，身体易疲倦，精神上烦躁感增强。

精神上的典型症状

- ① **易怒、心烦** 因旁人不经意的一句话或芝麻大的小事，就莫名其妙地感到愤怒或者烦躁，难以控制自己的情绪。
- ② **不安、抑郁** 有时对今后的人生感到不安，加上更年期不适症状，就会感觉很痛苦，甚至患上抑郁症^②。

你明白吗？



如何帮助女性顺利度过更年期？

患上更年期综合征后，就算有明显症状，也有许多人会选择忍耐，甚至有些人因此患上抑郁症。所以，如果家中的更年期女性状态看起来很不好，建议家人主动帮她分担一些家务，例如帮她打扫卫生或者洗衣服等。要避免与她争吵，更不要加重她内心的焦躁和不安，同时集合起全家人的力量，一起支持她，帮助她顺利度过更年期。

更年期综合征的轻松解决办法

* 脸颊发烫

多食用豆腐、豆芽、豆浆等豆制品，还可服用大豆异黄酮补充雌激素。

* 易出汗

多食用滋阴生津的清凉蔬果，如西瓜、梨、丝瓜、银耳等，忌辛辣。

* 身体冰冷

好好泡个热水澡，多穿几件衣服，多吃能够温暖身体的食物，尽量帮助身体暖和起来。

* 心悸、气喘

通过阅读、听音乐、散步等方式缓解紧张情绪，症状严重时到医院检查和治疗。

* 失眠

睡觉前稍微做一下伸展操，或者好好泡个热水澡，设法让身心放松下来。



* 肩痛、腰痛、四肢疼痛

不要长期保持相同姿势，平时尝试改变动作的方向，试试“反向”运动。

* 眩晕

平时适量运动，保持心情舒缓，必要时去医院的耳鼻喉科检查一下。

* 易疲劳

注意休息，保持规律的起居习惯，学会释放压力。

* 易怒、心烦

多和朋友聊聊天，或者逛街购物消遣，设法转换自己的心情。

* 多疑、抑郁

感觉内心出现任何不安或者抑郁倾向时，一定要及早咨询医生。

打响更年期的“身体保卫战”

在更年期中，经常会遇到各种身体和精神上的不适症状。如果这类症状比较严重，影响到了日常生活，就有必要进行治疗，以减缓身心的痛苦。



① 激素补充法

对于女性体内雌性激素分泌的减少，可以通过药物进行补充，以此缓解症状，这种治疗方法就称为激素补充法。

② 抗抑郁剂

用以减低抑郁的药物的总称，通过增加人体内血清素和肾上腺素两种物质的含量来减低抑郁症状。

三大疗法对抗更年期综合征

① 激素补充法——最直接有效的疗法

激素补充法^①不仅可以缓解脸颊潮红、冒汗、心悸等更年期综合征中常见的症状，还能改善焦虑或抑郁情绪，甚至能够防止由于雌激素减少引起的体内钙流失，预防女性在绝经后常见的骨质疏松症。另外，这种治疗方法还能帮助改善皮肤干燥，让人恢复到年轻状态。

② 中药——适合症状较轻时的疗法

如果症状并没有严重到必须采用激素补充法，或者因为某些身体疾病无法采用激素补充法，那么可以使用中药疗法。有时，中药疗法也可以和激素补充法同时采用，或作为激素补充法的辅助手段。

③ 抗抑郁剂和心理辅导——对抗抑郁的疗法

如果焦虑、不安或抑郁等情绪比较严重，可以进行抗抑郁剂^②治疗，而进行心理辅导也能收到明显成效。医院的内科和妇科都可以开抗抑郁剂的处方，进行心理辅导则要去医院的精神科或者专门的心理咨询诊所。

你明白吗？



症状较轻时除了中药外，还可以采取别的什么办法？

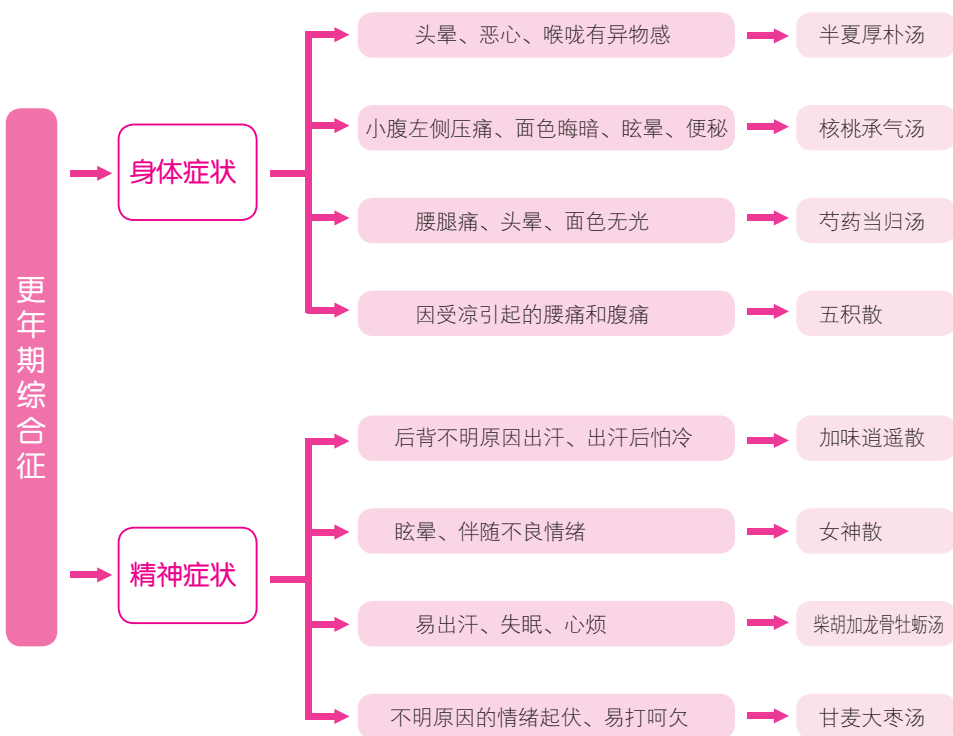
症状较轻时，除了可以采用中药疗法外，运动疗法也有一定的成效。患者可以选择自己喜欢的运动方式，例如散步等，再结合医生的建议，选择其他一些最适合自己的运动项目。此外，也可以通过给身体补充有益的营养成分，使症状得到缓解，例如具有类似雌激素作用的大豆异黄酮，以及能够促进血液循环的维生素E等。

激素补充法的禁忌对象

- 子宫癌、乳癌、卵巢癌
- 血栓病、栓塞病
- 心肌梗死、脑卒中
- 肝功能障碍
- 肾功能障碍
- 原因不明的不正常出血
- 怀疑已经怀孕的人或处于哺乳期
- 其他重大疾病



有效对抗更年期综合征的中药疗法



珍爱健康，更年期远离“三高”

女性进入更年期后，由于体内雌激素分泌量的减少，**高血压¹**、**高脂血症²**、**糖尿病³**的发病率便会大大提高。因此女性一旦进入更年期后，就更应该提高警惕，养成健康的生活习惯，合理饮食、适量运动，远离“三高”。



更年期女性备受“三高”的“青睐”

① 高血压——少食盐多食蔬果

身体内的雌激素分泌一旦减少，坏的胆固醇就可能会增加，使得血管变硬并提前老化。所以，如果遇到头痛、肩膀僵硬等症状，就必须考虑是否由于血压增高引起。为预防高血压，每日可多食用富含膳食纤维的蔬果，营养摄取均衡，减少盐的摄入，可代以葱姜蒜等佐料进行提味。

② 高脂血症——油腻食物食不得

肥胖是导致高脂血症发作的主要原因之一，因此要预防高脂血症就不能过于肥胖。如果目前已经过于肥胖的话，就必须努力减肥。每天尽量多吃鱼、豆腐和蔬菜等食物，选用含脂肪量较少的食材，烹调方法也以少油为主，切忌吃得太多。

③ 糖尿病——定期检测血糖值

因为体内胰岛素分泌不足，容易使得血液中的糖分增高，但是身体基本上不会显现什么明显症状，通常是因为有其他的并发症才会被发觉。所以，不妨利用每年进行健康检查的时机，定期测量体内的血糖值。

① 高血压

指在静息状态下动脉收缩压或舒张压增高，常伴有脂肪和糖代谢紊乱以及心、脑、肾和视网膜等器官的疾病。

② 高脂血症

一种全身性疾病，因脂肪代谢或运转异常使血浆中一种或多种脂质高于正常值。

③ 糖尿病

由于患者体内的胰岛素分泌绝对或相对不足，对糖类的利用能力减低，从而造成血糖过高、尿中有糖的现象。

你明白吗？



为什么更年期时容易骨折？

身体内部的雌激素具有累积钙质、强化骨骼的功能，更年期时它的分泌量减少，人体骨骼就会变得松散，很容易骨折，还容易罹患骨质疏松症。要预防骨折和骨质疏松症，在日常饮食中要多摄取牛奶、乳酪、酸奶、小鱼等食物，补充能够帮助身体吸收钙质的维生素D，最好还要定期去医院接受骨密度的检查。

健康生活方式是击退“三高”的有力武器

远离高血压的生活习惯

少食盐



如果摄取盐分过量，为了保持血液浓度，血液量会增加，从而使血压上升。因此，要严格遵守医生指示的盐分摄取量（一般为每日7克以下）。经加工过的食品、餐馆里的食物等通常含有的盐分较多，所以要尽量少食。

戒烟



吸烟会刺激交感神经，使血压上升，还会诱发动脉硬化，对心脏也会造成不好的影响。有吸烟习惯的人最好能戒烟。

学会释放压力



精神上的压力也会刺激交感神经，引起血压上升。要找到适合自己的解压方法。

远离高脂血症的生活习惯

少食用动物脂肪类食物



如果摄取动物脂肪过量，脂肪会附着于血管壁而使血管壁发生氧化，从而引起高脂血症。平时应尽量多食用蔬果，限制脂肪的摄入量。

多运动



适量的运动可以促进心脏的活动，加速血液循环，也有利于预防肥胖和消除压力。建议每天进行30分钟左右的走路等轻运动。

适量饮酒



适量饮酒有助于预防冠心病。但如果饮酒成为每日的习惯，就会导致血脂上升。

远离糖尿病的生活习惯

限制含糖食物的摄入



保持饮食规律，不过食，食物种类要多样，限制含糖食物的摄入。可多食用鱼类、菌类和绿叶蔬菜等。

坚持运动



坚持运动可以强健体质、降低血糖、减肥瘦身，对于防治糖尿病有显著效果。

药物治疗



如果患者血糖一直很高，就需要及时服用降糖药。当空腹血糖高于200mg/dl，就需要考虑使用胰岛素进行治疗。

绽放生命中的第二次美丽

进入更年期，很多女性的内心会对未来充满不安。一些女性消极地认为，女人一到更年期，就“结束了女人的身份”。其实，更年期是女性人生的新起点，应该绽放出新的活力来。



1 弹力蛋白

肌肤重要的组成成分，虽然仅占5%，却是激发肌肤胶原蛋白和弹性纤维生成的关键。弹力蛋白的数量决定肌肤的弹性及是否出现皱纹，是肌肤的青春之本。

2 胶原蛋白

一种细胞外蛋白质，存在于人体皮肤、骨骼、内脏等处，具有维持皮肤和组织器官形态和结构的功能，也是修复各损伤组织的重要原料物质。

更年期是女性人生的新起点

如果一直处于担忧与烦恼中，更年期综合征的各种症状就会进一步恶化。与其如此，不如换个角度思考这些问题：子女长大成人，离开自己开始独自生活，这意味着自己可以从忙碌的家庭生活中解脱出来，在未来会有更多属于自己的时间，这段时期就变成了能够做自己想做的事情的自由时期。所以，更年期是女性人生的新起点，不妨抛弃消极的想法，积极活出自我。

加倍呵护肌肤，拒绝人老珠黄

进入更年期，皮肤会慢慢失去弹性和光泽，并产生皱纹，这是由于雌激素的减少，加上紫外线照射和空气干燥，致使皮肤内的**弹力蛋白①**和**胶原蛋白②**减少所致。人只要上了年纪，不论黑斑还是皱纹都很难预防。不过，如果能尽量减少紫外线的照射，做好皮肤的保湿工作，在一定程度上能延缓黑斑和皱纹的出现。黑斑一旦形成，就比较难以消除，所以在外出时，不妨涂上防晒乳液，并戴上帽子或者使用遮阳伞，就能达到防晒效果。在饮食上，最好能多摄取富含维生素C的食物。需要注意的是，如果过度用力按摩，不仅无法预防皱纹产生，反而导致相反的结果。

你明白吗？



更年期还可以进行性生活吗？

身体内雌激素的减少，经常会导致性欲的减退，并且阴道的萎缩也很容易引起性交的疼痛，于是到了这个时期，很多女性就不愿意再有性行为。不过，如果撇开这些情况不论，在更年期时基本上还是可以进行性生活，即使只是肌肤相亲，也仍然是一种爱意的表现。所以，在这个时期，不妨多和伴侣交流沟通，彼此分担烦恼。

心灵疏压，大步迈向人生新起点

经常与朋友谈谈心



如果陷入悲观的情绪，或者觉得孤独，与朋友们闲话家常，倾诉一下，也能使情况得到缓解。

经常进行喜欢的运动



适当的运动不仅可以锻炼身体、促进睡眠，还能缓解压力。不妨选择一项自己喜欢的运动，网球、游泳、羽毛球等都是不错的选择。

常出去走走



长期待在家中，自然会感到抑郁，不妨经常出去走走，逛街购物、旅行都可以。晒晒太阳，亲近自然，心情自然会好转。

学会打扮自己



穿漂亮的衣服，画出美丽的妆容，好好地打扮一下自己。去做一个美容SPA也是不错的选择。

找到自己的爱好



找到自己的兴趣爱好，完全投入进去时你就会忘掉一些烦恼，借此转换心情，解除压力。

定期接受身体检查



更年期是各种妇科疾病和生活习惯病的高发时期，因此每年都要定期到医院做检查，特别是身体出现严重不适时。

第 1 章

50岁后，别让抑郁症束缚自己：压力是心理疾病的元凶

生活在现代社会中的女性，一生中会面对各种生活环境的变化。为了适应这些变化，经常需要面对各种各样的压力，有时难免会失去身心平衡，致使身体出现各种不适状况。那么，你是否懂得如何轻松逾越这些压力引起的异常呢？

在本章，主要介绍了14种女性常见的心理异常，简单明了地剖析了这些心理异常的症状和原因，并用图解的方式给出了贴心的解决办法。

如果你正在被压力压得喘不过气，心中的苦闷无处诉说，不妨阅读一下本章内容。千万不要任由不良情绪持续，因为只有阳光的心态加上健康的身体才能创造美好的幸福生活。



本章看点

压力是心理疾病的元凶

自主神经失调症

抑郁症

失眠

摄食障碍

依赖症

恐慌症

适应障碍

创伤后压力综合征

过度换气

过敏性肠道综合征

过分焦虑

精力不足

健忘

过度睡眠

压力是心理疾病的元凶

在每个人的一生中，压力自始至终都存在。近年来，罹患抑郁症、**自主神经失调症**、¹适应障碍或者过度换气等心理疾病的人越来越多，这类心理疾病的最大诱因就是压力。那么，我们该如何应对压力呢？



① 自主神经失调症

由自主神经控制的系统或器官（指心血管、胃肠道、呼吸及泌尿生殖系统）的躯体障碍。主神经因其不受人的意志支配，故亦称植物性神经。自主神经直接或间接调节内脏器官的功能活动，维持机体内外环境的平衡。一旦功能紊乱，即可导致内脏功能活动的失调。

压力的来源随处可见

压力的来源很多，有来自环境的压力，如噪音、异味、气温、湿度等，也有来自日常生活中的压力，如睡眠不足、疲倦，或者需求得不到满足，人际关系的烦恼，等等。甚至就连结婚、分娩或职位升迁这样的喜事，也有可能成为一种压力。

我们在日常生活中，几乎无时无刻不在感受压力。只要不超过一定的限度，压力反而是一件好事，它能促使我们成长。压力也是人类进步不可或缺的动力。但是，如果压力过大，超过了身心能够承受的极限，尤其是当一个人长期承受超负荷的压力时，身心就很难维持正常的状态。

心灵受压，身体便会“打抱不平”

压力导致的心理疾病会使心理上出现一些不良症状，例如心情总是处于抑郁、低潮之中，不管做什么事情都觉得无聊，或者对任何事都不感兴趣。有时候，心理疾病也会导致身体上出现各种不适症状，例如总是心悸、胃痛、肚子咕噜咕噜地响、没有食欲，等等。

在面对压力的时候，不妨做一做自己喜欢的运动，或者听一听自己喜欢的音乐，也可以采用芳香疗法，或者与宠物一同玩耍，还可以偶尔泡一泡温泉，或者外出旅行，好好转换一下自己的心情。

你明白吗？



为什么女性比男性更易感受到压力？

女性在一生之中，会面对许许多多的变化，除了工作、结婚，还需要承担怀孕、分娩、育儿、照顾父母及家庭等责任，因此女性需要面对的事情和需要承受的压力，都远远多于男性。另外，从社会生活方面来说，很多女性还要面对社会待遇不如男性的压力。

需要特别留意的压力症状

身体上的症状

- 早晨起床困难
- 入睡困难
- 容易疲劳
- 疲劳难以消除
- 总是感觉头重、头痛
- 肩膀、颈部酸痛
- 有腹泻或便秘的情况
- 月经不调
- 皮肤粗糙
- 体重增加或降低



精神上的症状

- 常因一些小事而感到焦躁不安
- 容易激动
- 莫名地感到不安
- 总觉得有些压抑
- 没有自信
- 总是感觉心情无法平静、焦虑
- 注意力难以集中
- 在与人流时爱唠叨
- 感觉出门是件烦心事



► 疏解压力，给心灵做一次SPA

* 芳香疗法



点上香熏，泡杯咖啡，倚在沙发上看看杂志，让自己的心灵暂时休息一下。

* 照料花草



在阳台养几盆自己喜欢的鲜花，每天浇浇水，看着美丽的花朵，心情也会开朗。

* 和宠物玩耍



和你心爱的狗狗到户外呼吸一下新鲜的空气吧，在与宠物的玩耍中找到快乐。

* 和朋友聚会聊天



朋友永远是你心灵停靠的港湾，遇到不顺心时不妨多向朋友倾诉。

自主神经失调症

精神不安、心悸
耳鸣、视疲劳、口腔干燥
头痛、肩痛、关节痛
食欲不振
易疲劳

所谓的自主神经失调症，是指由于某些原因导致交感神经和副交感神经失去平衡，在必要时不能发挥出正常的作用，或者在不必要时却产生作用，结果导致身体出现各种不适症状。

自主神经失去平衡，身心受创

一般来说，压力或者生活不规律是导致自主神经失调的主要原因。因为压力和不规律的生活方式会扰乱身体正常的周期和节律。不过，一般来说，导致这种疾病的原因并不单一，通常是由于多种原因共同造成的结果。

自主神经失调的症状表现为头晕眼花、有倦怠感、耳鸣、焦躁、头痛等，既有身体方面的症状，也有精神方面的症状，具体因人而异。大多数人会同时出现多种症状，有时也会出现一种症状刚消失，另一种症状又出现这样各种症状交替显现的情况。

积极对症进行治疗，以防后患

自主神经失调会引发身体不适。当身体出现不适，最好去医院接受检查。如果不单纯是身体上的问题，还有心理疾病，那么也必须根据症状对症治疗，如服用抗焦虑药物，或者服用抗抑郁剂等药物，或者接受心理辅导治疗。有时也会采取通过自我暗示来达到身心放松的自主训练法或音乐疗法、按摩、伸展肌肉等方式来进行治疗，效果也非常不错。

最重要的是，要好好休息，调整生活节奏来改善生活习惯。同时，保证高质量的睡眠和营养均衡的饮食，避免过量地运动。此外，想办法消除压力也是很重要的。

你明白吗？



简单的微笑就可以改善此症，这是真的吗？

笑可以有效促进交感神经和副交感神经的交替作用。通过笑，可以调节自主神经的平衡性。笑还可以提高免疫力。因此，要维持健康就要从简单的微笑开始。只是简单的微笑也是很有效果的。站在镜子前，试着微笑吧！

自主神经的作用

自主神经

—— 与自己的意志无关,起着调控动作、呼吸、血液循环、体温、消化、吸收、生殖等作用的神经。分为交感神经和副交感神经,正常情况下,这两种神经处于相互平衡制约中,交替起作用。

交感神经

大多在运动时和白天起作用。可以加速心搏频率,提高血压,加速呼吸、排汗,抑制消化、排泄。

副交感神经

大多在放松时和夜间起作用。可以放慢心搏频率,降低血压,减慢呼吸,抑制排汗,促进消化和排泄。

引起自主神经失调的五大原因

不规律的生活

深夜不睡,进食时间不规律,经常待在室内,接受不到阳光的照射等,会使交感神经和副交感神经的更替无法正常进行。



压力

处于有压力的环境中且得不到释放,交感神经的紧张状况便会长时间持续。



睡眠不足

当身体长时间得不到休息,疲劳无法消除时,副交感神经的功能就会退化。



环境的变化

不单单是指工作和结婚这种大的变化,气温的变化和季节的变化也会引起失衡。



自主神经和雌激素的失衡

自主神经和雌激素相互作用,其中任何一方的平衡被打破,另一方也无法保持平衡。青春期、妊娠期和产后、更年期要特别注意。

抑郁症

抑郁沮丧

孤单不安

失眠

有自杀的冲动

抑郁就是情绪低落。任何人都可能会有情绪低落的时候。人在抑郁时，身心活力会下降。如果情绪持续低落，为时过久，身心的活力就很容易被磨损殆尽，人也很难再正常生活，这就是患上了抑郁症。

当心可怕的抑郁靠近你

罹患抑郁症的概率与人的个性也有关。有的人容易患抑郁症，有的人不易患抑郁症。为人处事越认真，责任感越强，对周围的环境和身边的人越在意，言行举止都一板一眼，这样的人在面对大的压力时，更容易产生反应，自然更容易罹患抑郁症。

此外，产后抑郁症是抑郁症中的一种，主要是因为女性在怀孕和分娩的过程中，体内的雌激素分泌会发生剧烈变化，女性往往因此变得脆弱，容易哭，或者变得容易焦虑，甚至育儿方面的事情也会令她感到不安，精神越来越不稳定。据调查，大约10%的女性会罹患产后抑郁症，如果症状严重，必须及早接受检查和治疗。

阳光心态，远离抑郁

如果持续两周情绪低落，必须尽快去医院进行检查。有时，糖尿病或者甲状腺功能异常等疾病也会导致抑郁症。一般来说，医生会通过对患者进行血液检查，看患者的抑郁症是否由这些身体疾病引起。如果抑郁症是由于身体疾病导致的，那么首先要治疗身体的疾病。

如果抑郁症并不是由身体疾病引起的，那么就要到医院的精神科或者心理咨询科接受检查。如果抑郁症是由于心理因素造成的，就应该暂时放下学习或者工作，好好休养。同时，应该按照医生开的处方按时服药。

你明白吗？



应该如何对待抑郁症患者？

患了抑郁症，最痛苦的是患者本人，所以，要尽量理解患者的心情，努力营造一个良好的环境以利于患者休养，帮助患者分担家务活儿和抚养子女的工作，尽量陪伴患者一同到医院接受治疗。避免责备患者，也避免询问“你到底在做什么？”“你为什么还要这样做？”之类的话。

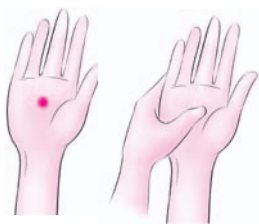
容易被抑郁症困扰的人群

- ★ 在意别人的看法
- ★ 凡事力求完美
- ★ 心情起伏大
- ★ 与任何人相处都和藹可亲
- ★ 做人不圆滑
- ★ 比较保守
- ★ 努力遵守秩序
- ★ 注重秩序
- ★ 非常一板一眼
- ★ 诚实
- ★ 有很强的责任感
- ★ 受人委托时不会开口拒绝
- ★ 认真
- ★ 做任何事情都坚持到底
- ★ 亲切



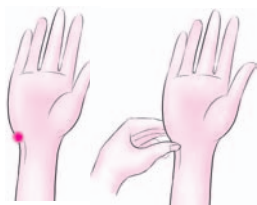
三个小穴位让你轻松摆脱抑郁

劳宫穴



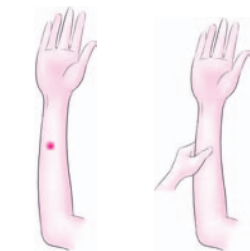
大致位于手心的正中间，是可以减轻或消除紧张情绪的穴位。用另一只手的拇指按压。有消除疲劳和促进睡眠的功效。

神门穴



位于手腕部小指侧的凹陷处，是调整自主神经功能的穴位。托住手腕，用另一只手的拇指按压该穴位，可以抑制神经兴奋，对消除压力也有很好的作用。

郄门穴



位于手臂内侧中手腕与胳膊肘的中间且更靠近手腕2厘米处，是可使心情平静的穴位。抓手腕，一边呼气一边用另一只手的拇指指尖用力按摩。

失眠

难以入睡
睡眠浅、很容易醒
清晨很早醒来，且不再容易入睡

心理疾病中最常见的症状是失眠。不过，失眠也分很多种情况，有的是根本睡不着，有的是睡着了但是无法熟睡，或者睡眠浅，总是会醒来多次，有的是一大早就醒过来，并且再也无法入睡。

压力和紧张是失眠的元凶

失眠最主要的原因是压力。如果遇到心烦和苦恼的事情，总是在心头萦绕不去，就连晚上睡觉时也会想着，就会给自己造成沉重的心理负担，导致失眠。此时，如果拼命逼迫自己睡觉，也会给自己带来压力，迫使大脑更为活跃地工作，就更睡不着。

白天经历了紧张刺激的事情，或是睡前看了较刺激的电影、图书，紧张情绪一直持续到睡前，如果始终无法放松下来，也会严重影响到睡眠。

此外，罹患了抑郁症的人通常也难以入睡；喝酒超量、服药剂量过大，也会导致失眠；随着人的年龄增长，睡眠也会变得越来越浅，一旦半夜有了尿意，立刻就会醒过来。

努力改变，不可放纵失眠

要想解决失眠的困扰，首先要调整自己的生活习惯。白天最好能够适量运动，晚上临睡前做一做伸展操，稍微给身体和心理带来一些轻度的疲劳感，以利于睡眠。另外，要正确对待压力，并积极处理好压力问题，避免压力给身心造成过重的负担。

经过这些努力后，如果仍然失眠，并且失眠的状况长期持续，为了避免给身体和心理造成严重的损害，应该尽快去医院的内科、精神科或者心理咨询科接受检查和治疗，并按照医生的处方适量服用安眠药等。

你明白吗？



失眠应该去看心理科还是精神科？

如果患者只是出现抑郁倾向，或者只是内心感到不安，只有一些精神方面的症状，就应该前去医院的精神科接受检查。如果患者由于压力而失眠，或者由于无法消除疲劳而导致身体出现不适，就应该去医院的心理咨询科接受检查。如果身体只是出现一点儿令你在意的症状，也可以先去医院的普通门诊看看，如果有必要，普通门诊的医生自然会建议你到特定科室接受检查。

六个小妙招还你婴儿般的甜美睡眠

✱ 白天多运动身体



✱ 晚餐少吃点



✱ 晚餐后喝一杯镇静心神的花茶



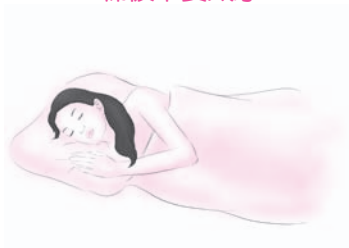
✱ 睡前泡个热水澡



✱ 睡前调暗房间的灯光，营造安眠环境



✱ 棉被不要太厚



► 促进睡眠的两个小穴位

百会穴



百会穴位于头顶正中心，适用于因神经紧张不安引起的失眠。

涌泉穴



涌泉穴位于脚掌中央稍靠前之凹陷处，适用于因恐惧情绪而难以入睡的失眠类型。

摄食障碍

吃不进去食物
吃太多
强迫进食则会引起呕吐

摄食障碍包括厌食症和过食症。由于恐惧肥胖而无法吃东西，即为厌食症；因为吃太多而产生罪恶感，总是会不自觉地呕吐出来，或者刻意服泻剂，设法将吃下的食物排出，即为过食症。

引发摄食障碍的三大元凶

① 经前综合征（PMS）——雌激素在捣乱

月经之前激素平衡会发生很大的变化，心情会越来越烦躁。作为发泄，很多人会不自觉地吃很多。但是，当月经来潮后，焦躁情绪得到控制，食欲也会恢复到正常。如果担心吃得太多增加体重，可以食用不含热量的糖果等来代替。在选择食物方面下功夫来度过这个特殊时期吧！

② 疲劳——累得什么都不想吃

有烦恼事或身体过度疲劳时会变得没有食欲。这时首先要好好休息，保持身体健康，精力充沛。也有由于肠胃发生问题而没有食欲的情况。由于没有食欲而变消瘦时，为了慎重起见，最好去医院内科接受诊察，进行咨询。

③ 心理因素——吃多了就会变胖

多数女性都是因为害怕吃多了就会变胖才过度限制饮食。此外，由于压力而暴食的女性也有很多。当然，如果通过闷食能消除压力，使心情变得舒畅，偶尔闷食或许也是好的。但是如果将此行为变成了日常习惯，久而久之，会变得无法控制食欲，所以需要注意。

你明白吗？



之前因为减肥患上厌食症，现在怎么又变成了过食症？

有些女性明明很瘦，却总是认为自己很胖，仍然继续节食减肥，到最后吃不下任何东西。也有的人因为极端厌恶肥胖，逼迫自己尽量不吃东西。这两类情形最终都会变成厌食症。到后来又物极必反，开始大吃特吃，结果一吃完就想呕吐，结果又变成了过食症。由于当事人不停地吃，不断反复催吐，甚至可能损伤到牙齿。

刺激食欲的三个小妙招



* 和家人热热闹闹地一起吃饭

一个人单独进餐称为孤食，这是每个人都希望避免的。建议尽可能与家人一起进餐。



* 饭前饮用适量开胃的梅酒

没有食欲时，在进食前喝点儿梅酒可以有效促使血液循环顺畅，从而增加食欲。但是要注意不要喝太多。



* 食用山药、胡萝卜、无花果等强化肠胃的食物

无论如何都要吃一点儿东西，这样才能摄入营养，保持体力。建议食用山药、胡萝卜、无花果等强化肠胃的食物。

► 按按耳朵，让你轻松控制食欲

* 神门穴

位于耳朵上方内侧的中央，是可以防止饮食过量或消除空腹时烦躁的穴位。可用手指按压来刺激此部位。

* 饥点

位于耳孔前面突出的部位的中央靠下一点，可以抑制饥饿感和食欲。在进食前15~30分钟，用拇指和食指夹住突出部位上的饥点，边呼气边用力捏。



* 肺点

位于耳孔附近抑制食欲的穴位。可用手指按压刺激此处。

依赖症

对特定事物存在依赖
停止依赖产生强烈不安

所谓依赖症，就像不能不喝酒、不能不买东西似的，是必须从某种特定的行为或事物获得刺激和快感的一种状态，主要包括对酒精等的物品依赖，对恋人等的关系依赖以及对购物等的行为依赖。

过度依赖是病态的表现

任何人或许都有热衷于某件物品或某件事情的情况，如果自己能有所控制，我们可以称之为习惯。但如果这种习惯渐渐无法自我控制，甚至对日常生活产生了一定障碍，那么就是过度依赖，即依赖症。

很多情况下，最初原本是为了发散压力、排遣抑郁的心情而产生的某种行为，由于花在上面的时间和金钱越来越多，就会逐渐发展为依赖症。依赖症发作时通常会出现情绪无法平静、焦虑不安，甚至进而出现手颤抖等身体上的症状。

克服依赖，做坚强独立的女性

患有依赖症的人通常容易产生这种想法：“这种程度应该没问题”“停止下来无论何时都能回到原来的生活”……慢慢地便达到自己无法控制的地步。因此如果发现自己有依赖症的倾向，应该努力克服依赖。但如果依赖症的症状较为明显，已经对生活及健康产生影响时，只靠自己的意志是无法治愈的，有必要接受专家的指导以及依靠药物的治疗，来解除造成压力的原因。

此外，经常能看到这种情况，由于家人觉得当事人怎么做都好，反而加重当事人的依赖症。因此在治疗依赖症时，家人以及周围人正面的力量是必不可少的。

你明白吗？



忘带手机就会心烦意乱，这是手机依赖症吗？

手机作为现代最重要的通讯工具和传播媒介，越来越受到人们的普遍使用。随着手机用户的不断增加，一种新型的依赖症便产生了——手机依赖症。这种依赖症尤其好发于年轻白领女性身上。通常表现为忘带手机就心烦意乱、经常把别人的手机铃声当成自己的、总是下意识地掏出手机看……不妨多与朋友聊聊天，减轻随时随地看手机的习惯。

盘点依赖症的三大类型

* 物品依赖

酒精、药品、甜食、尼古丁、咖啡等

酒精依赖



有些女性饮酒是为了缓解压力，但逐渐地会变得无法控制，酒量也在增加。与男性相比，女性代谢酒精的能力低。少量的酒精，就会使女性在较短的时间内患上依赖症。要想治愈必须戒酒。

药物依赖



无法停止通过使用药物来获取快感的依赖症。滥用药物会对身体和心理产生很大的伤害，使人出现幻觉或发生全身抽搐。此外，无论何种原因，都不能接触毒品。

* 关系依赖

恋爱、亲子、夫妻、宠物等

恋爱依赖症



女性多发的依赖症，没有恋人陪伴就会变得不安。小时候缺失父母的爱是造成恋爱依赖症的主要原因。对建立对等的人际关系感到困难的人，最好去心理科进行咨询。

* 行为依赖

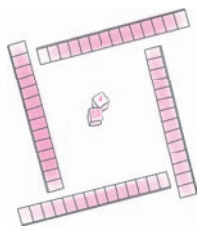
购物、赌博、工作、上网、占卜等

购物依赖症



过度依靠购物来缓解压力，变得无法停止购物。有时会责备自己，发展为抑郁症。因有时会导致信用卡超支，所以尽量不要带卡和现金出门，且尽早与朋友或家人进行交流。

赌博依赖症



无法忘记赌博胜利时的心情，即使输了也会因想要挽回而倾注大量金钱，明知不可取但仍无法停止，即便经济拮据也会借钱赌博。此时，最重要的是与朋友或家人进行交流。

工作依赖症



不工作就无法安心，没有工作计划就会感到焦躁。对工作之外的事没兴趣，与家人关系也变得恶劣。常因为不注意休息造成疲劳堆积而对身体产生损伤。休息日无法放松身心的人应多加注意。

恐慌症

心悸不安

想吐

手脚颤抖

头晕

冒虚汗

在没有征兆的情况下，患者突然剧烈心悸，或者被强烈的不安与恐惧侵袭，甚至喘不过气、手脚颤抖，这种疾病就是恐慌症。其症状会反复出现，患者本人非常痛苦，但又往往检查不出任何异常。

突然袭来的恐慌感

恐慌症发作时，患者有时会失去意识，以至于叫救护车送到医院，但症状又突然消失，检查时也无法发现任何异常。这就是恐慌症的特征。也有人由于这些症状多次发生而过度担心自己的健康，到处求医问诊。在这个过程中，会产生“如果下次出现了这种情况，我是不是就要死了”这样的猜想，常会使不安感更加强烈，甚至连交通工具也不敢乘坐，特别是对于地铁、公交车、电梯等无法随时停下来的交通工具，会出现逃避倾向。

双管齐下消除恐慌——药物治疗&行为疗法

恐惧症是可以通过服用药物而有效抑制其发作的疾病。治疗时一般将抗抑郁剂和抑制不安的药物结合起来给患者服用。在开始服用药物的前几天，就会出现明显效果。

同时，根据认知行为疗法，主动去那些至今为止一直感到恐惧的场所，以此来逐渐加以适应，是很重要的一种治疗方式。如果是不敢迈出家门的人，要在亲人或朋友等可以信赖的人的陪同下，一步步地向外试探，并逐渐去向远的地方。

由于恐惧症多是由睡眠不足、过劳、压力、过敏、咖啡因的过量摄取等引起的，所以，也可通过养成健康的生活习惯来改善症状。

你明白吗？



什么是“广场恐惧症”？

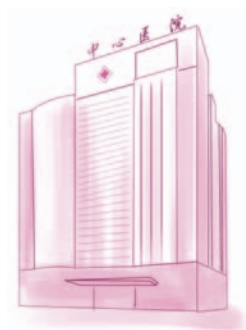
当恐慌症发作之后，由于一直担心会随时发病，导致不敢独自到广阔的空间去，对混乱的人群及公交车、地铁等公共设施产生强烈的不安和恐惧，这种情况就叫做“广场恐惧症”。在治疗方面可以采取服用抗抑郁剂、镇静药以及认知行为疗法相结合。如果症状持续恶化，甚至严重妨碍日常生活，建议及早就医。

恐慌症的发展过程演示



①

最近总是有头晕、内心惶恐不安、身体发抖等不适。



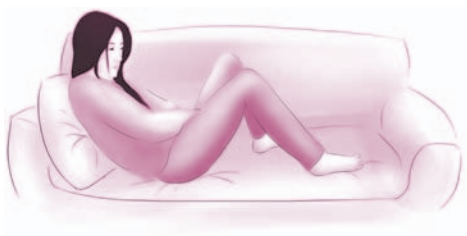
②

在一段时间内症状反反复复，来来回回跑了多家医院。



③

不知道病症是不是还会反复，开始变得疑神疑鬼，有时甚至担心自己将会这么死去，以致于连公交车都不敢坐了……



④

整天把自己关在家里，不爱出门……



⑤

情绪急剧低落，身体乏力，最终患上了抑郁症。

恐慌症的自我诊断

对照下列症状进行一下自我诊断吧。如果你有超过4项的选项，并且症状在10分钟内达到最严重的高峰，那么就可以被认定为恐慌症。

- ☐ 心悸
- ☐ 想吐
- ☐ 出汗严重
- ☐ 喘不过气
- ☐ 胸口疼痛

- ☐ 感觉快要窒息了
- ☐ 手脚或身体出现颤抖现象
- ☐ 头晕、感觉随时会倒下
- ☐ 手脚或身体出现发麻的感觉
- ☐ 感觉自己不像是自己了

- ☐ 担心自己会不会疯掉
- ☐ 身体变得冰冷或火热
- ☐ 感觉自己快要死了

适应障碍

抑郁倾向

自闭

心悸不安

头痛

所谓的适应障碍，是指无法适应新的环境或情况，或者无法顺利克服内心的痛苦，导致身心出现抑郁倾向、不安、心悸、颤抖、头痛或失眠等症状，严重影响到日常生活。女性罹患适应障碍的人数比男性多。

日常生活因素引发适应障碍

在这个世界上，每个女性都难免经历与人相遇、与人离别、毕业、工作、结婚、怀孕、分娩、子女独立、照顾父母、父母去世等多种情况。对于那些对压力比较敏感的人，这些事情难免会成为她们的心理负担，有人可能会难以顺利应付，有人甚至可能完全没法克服。这种情况下，这样的人很容易陷入抑郁之中，或者将自己封闭起来，从而诱发各种身体不适。当然，具体症状也是因人而异的。

必要时接受心理辅导和药物治疗

如果症状较轻，有时可能不需要看医生，自然就会痊愈。但如果症状比较严重，患者就必须去医院的心理咨询科接受检查和治疗。根据患者的症状和状态，医生会开出处方，让患者服用合适的药物，例如抗焦虑药物或者抗抑郁剂等，还可能对患者采用心理辅导等精神疗法。但不管怎样治疗，最首要的任务是要设法彻底解决疾病的诱因。所以，患者在必要的时候，可能需要暂时放下工作或者学习，进行休养。



【轻松解决】舒缓压力的神奇瑜伽——象征式

瑜伽是近年来备受女性追捧的时尚运动之一，它除了有塑形美体的功效外，最令人称道的是它舒缓压力、放松神经的功效。现在就教你一招舒缓压力的瑜伽体式——象征式。动作要领如下：首先，双膝并拢跪在瑜伽垫上，双手背在身后，左手握住右手手腕，腰部挺直，吸气；然后，上身向前慢慢倾斜，直到头部触碰地板，屏息5秒钟，臀部不要抬起，身体抬起，深呼吸。



创伤后压力综合征

情绪麻木
曾经可怕的经历瞬间浮现脑海
逃避问题
失眠

创伤后压力综合征（PTSD）是指当遇到意外、事故、地震等重大灾害或其他让人非常恐惧的事情，并且这些事情在日常生活中往往难以遇到时，给当事人造成的严重心理创伤。患者通常会在意外事故发生数周甚或几个月后才开始发病。

反复重现的可怕记忆

这种疾病最明显的症状表现是：患者会突然失去任何情绪或无法表现出任何情绪，做恶梦，陷入紧张状态中，哪怕轻微的声音或者摇晃都会让他/她产生反应。有时，患者还会因故陷入恐慌之中。不过，并非所有人遇到意外变故时都会罹患创伤后压力综合征。一般来说，对压力敏感的人、儿童和老人更容易罹患这种疾病。

创伤后压力综合征的五大阶段

第一阶段：事后当事人处于迷惘呆滞的状态，感情麻木，此时非常需要周围人的关怀与陪伴。

第二阶段：当事人从迷惘中惊醒，对事故无比震惊、惊恐，产生手足无措、情绪失控状态。此时需要与周围人沟通与倾诉。

第三阶段：当事人在震惊后开始产生怨天尤人或者过度自责的现象。此时需要周围人帮助他宣泄和释放，并让他知道你是关心他的。

第四阶段：当事人自己主动或受家人鼓励开始寻求改善自身状况的办法，但感觉自己无法一人应付，需要别人的帮助，这时需要帮助当事人寻求治疗方案。

第五阶段：当事人愿意接受长期的复健治疗，此时周围人应全力协助。

【轻松解决】家人应劝诫当事人尽快接受治疗

一般来说，罹患这种疾病后，并不会马上出现症状，也不会持续出现症状。所以，一旦发现周围有人出现了类似的状况，应当竭力劝其去医院心理科检查。罹患了这种疾病的人，可以通过药物治疗或者接受心理辅导来减轻症状。



过度换气

过度呼吸、喘不过气

痉挛

头晕

心悸

手和嘴巴发麻

过度紧张、不安、兴奋、压力等都会促使人的呼吸加快。当呼吸加快后，一旦血液中二氧化碳大量减少，人就会喘不过气，或者出现痉挛症状，甚至手和嘴也会发麻，这就称为过度换气。

过度换气的高发人群

1. 20~30岁之间容易情绪紧张的年轻女性。
2. 个性追求完美的人。
3. 因人际关系复杂需要交际应酬的人。
4. 生活、工作上突发变动的人。
5. 处理事情易情绪化的人。
6. 患有恐慌症的人。

改善过度换气，预防是关键

1. 避免熬夜，应注意作息规律。
2. 避免饮用咖啡、茶等刺激性饮料。
3. 进行瑜伽等肌肉的放松运动。
4. 进行冥想静坐等让紧绷的情绪放松。
5. 接受心理指导。
6. 找到压力和紧张的来源，努力克服。

教你如何有效处理过度换气

如果出现过度换气的症状，首先应去医院检查身体是否隐藏了某种器质性疾病。如果只是单纯由紧张和压力引起的过度换气，则需要日常生活中做好预防。一旦出现过度换气，千万不要因为喘不过气而给予患者氧气，那样只会加重症状。首先应让患者平躺下来，鼓励其深呼吸，放松，尝试缓慢呼吸，一般来说5~10分钟就可以缓解。必要时可以采取“将袋子罩住口鼻”的方法。如果症状反复发作，建议及时到医院心理科、精神科就医。

【轻松解决】将袋子罩住口鼻即可有效缓解

有过度换气症状的患者平时最好随身携带干净的塑料袋。病情发作时千万不要慌张，一定要保持镇静，此时最好采用坐姿，赶紧拿出塑料袋，将袋子罩住口鼻，把吐出来的气再慢慢吸进体内。



过敏性肠道综合征

反复严重腹泻

反复严重便秘

肚子肿胀

患者长期腹泻或者便秘，或者腹泻和便秘症状交替出现，这种情形被称为过敏性肠道综合征。一般来说，当过大的压力造成自主神经失调、功能紊乱之后，就会引起这种疾病。消除压力是改善本症的关键。

反反复复折磨人的便秘与腹泻

过敏性肠道综合征主要可分为两种，即神经性反复腹泻型和痉挛性便秘型。此外，还有便秘与腹泻交替进行的类型。有的腹泻型患者，在早上上班途中会多次跑进车站的厕所。

罹患过敏性肠道综合征，除了便秘和腹泻，还会伴随着肚子胀、胸闷、出现黏液便等消化器官疾病和头痛、疲劳感、心跳加快、盗汗等全身症状。过于认真或神经质等自主神经平衡差的人更容易患上这种疾病。

压力是过敏性肠道综合征的幕后黑手

压力过大会导致自主神经失调，通常都会转变成为过敏性肠道综合征。在会议中或营业中强忍着不去厕所，会加剧紧张，从而引发过敏性肠道综合征中的痉挛性便秘。这种情况下，肠道会收缩，排泄出很硬的粪便。

过敏性肠道综合征患者即使去医院检查大肠也不会发现任何异常。虽然本人感到非常痛苦，但也无法被当作是疾病，得不到适当的治疗。过敏性肠道综合征属于心理性疾病，所以单纯使用药物无法根除，最主要的还是要通过平衡自主神经等心理疗法来加强对压力的承受力。必要时，还要使用精神安定剂和整肠药。



【轻松解决】告别过敏性肠道综合征的两大法宝——运动&饮食

有规律的生活、摄取营养均衡的饮食、适量的运动、充足的睡眠等等，都能大大降低罹患过敏性肠道综合征的概率。此外，要尽量避免过大的压力。在腹泻较严重时，多摄取容易消化的蛋白质食物，如蛋类和豆腐。如果持续便秘，多摄取富含膳食纤维的食物，如海藻、香菇等。如果症状特别严重，可能就需要按照医生的处方服用整肠药或者止泻剂。



过分焦虑

无法集中精神

不安

食欲不振

日常生活中，难免会遇到事情无法按照自己意愿进展的情况，由此便会产生焦虑感。如果焦虑长时间得不到缓解，导致日常生活受到影响，则应提早警惕，避免转化为抑郁症等心理疾病。

焦虑的三大元凶——压力 · 经前综合征（PMS） · 更年期

① 压力——自主神经紊乱

你是不是因为工作、家庭、照看孩子等而感到劳累过度呢？当身体感到疲惫时，心理也会疲劳。焦躁感越来越强烈，就很有可能是压力过大或自主神经出现问题的表现，严重的可能造成自主神经紊乱。当感觉到焦躁不安时，应尽量有意识地抽出一些时间来放松。如果能够拥有自我放松的时间，就可以在一定程度上消除压力，焦躁感也可以减轻。

② 经前综合征（PMS）——雌激素激增

有很多人在月经前会感到异常烦躁，这种烦躁是经前综合征（PMS）的表现之一。这是因排卵后黄体素急速增加而引起的。当这种焦躁感非常强烈时，应去妇科接受检查。服用调节激素量的低用量避孕药可以改善症状。此外，“抑肝散”“当归芍药散”“加味逍遥散”等中药也有此功效。

③ 更年期——雌激素骤减

处在更年期的女性，也会出现焦躁的症状。这是由于这个阶段的女性卵巢功能下降，雌激素的分泌量减少，容易导致精神上的不安。这种情况下要去妇科就诊，根据症状的强弱来摄取缺乏的激素。

【轻松解决】消除焦虑的秘密武器——柑橘系精油

为了使焦躁的情绪安定下来，可以试着通过香味来使自己放松。嗅觉神经连接着脑神经，因此，芳香味道可以有效地消除精神疲劳。各种芳香都有各自的功效，但是，感到精神疲劳时，最好选取自己最喜欢的香味。对于治疗焦躁，推荐的有甜橙、香橙、柠檬等柑橘类的香味，也可以另外尝试自己喜欢的味道。



精力不足

总是感觉没有精力
即使想做事也无法集中精力
有时有精力但无法付诸行动
没有动力

相信很多女性都有过这样的经历：虽然很清楚工作、家务等一些事情不得不去做，但是就是提不起干劲，什么都不想做。这就是精力不足的表现。疲劳、压力和贫血等都可引发精力不足。

精力不足的两大帮凶——疲劳 & 压力

精力不足主要是由疲劳和压力两大因素引起。睡眠不足、失败感和人际关系的不和谐、环境的变化等都可导致人感受到压力和疲劳。有时想要逃避压力和疲劳，也会引起精力不足，这是因为越是对于“什么都不想做”感到着急，越容易形成压力，以至于身体一下都懒得动。

并不是你想要打起精神来，就可以做得到精力充沛的。不要责备自己什么都不想做，什么都做不了，从一些力所能及的小事开始做也是很重要的。首先试着只做10分钟，或从可以办到的小事等开始，降低目标，并朝着这个目标行动。当精力不足时，使自己尽情地放松也不失为一个好的方法。听一些自己喜欢的歌曲，或享受一个充足的睡眠，使身体得到充分的休息。

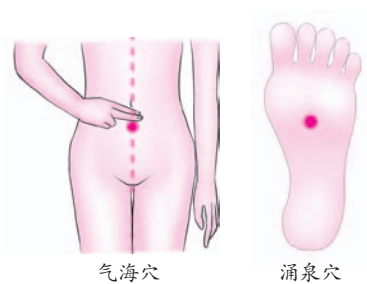
精力不足可能隐藏身体病变

精力不足有时是由某种潜在的疾病引起的。例如，多发于女性的贫血就是其中之一。患有贫血时，身体非常容易疲劳，会导致浑身无力，不想动弹。其实并不是没有干活儿的力气，只是身体处于一种使不出力气的状态。

此外，甲状腺机能出现问题或抑郁症、自主神经失调症等都可以引起精力不足。

【轻松解决】让你瞬间活力满分的两大穴位——气海穴 & 涌泉穴

气海穴位于肚脐眼处两手指以下部位。将两手的食指和中指并拢轻轻地按摩。用银针在气海穴附近施灸或用热毛巾敷在气海穴处，使其保持湿热舒适。涌泉穴位于足底的中间，脚心上方。脚趾弯曲时，脚底凹陷部位的正中央，是可以治疗寒症和足部水肿的穴位，可用两手的大拇指按压。



健忘

忘记别人的名字
忘记东西放在哪里
忘记最近发生的事情

对于某人的名字或某件事，“明明知道，但就是怎么也想不起来了”，这样的情况，年轻人也都有过，但随着年龄的增加，会变得越来越来多。它与大脑的学习、记忆功能退化有关，是由于大脑皮层记忆神经出了毛病。

健忘的三大元凶——年龄·忙碌·疾病

① 年龄——脑部功能在老化

随着年龄的增大，女性体内的雌激素逐渐减少，大脑的功能逐渐老化，自然而然便出现了健忘。尤其是在闭经前的更年期女性最易出现健忘。

② 忙碌——人的精力很有限

如果生活和工作一直处于繁忙的状态，身体上和心理上的疲劳便会不断累积，就会导致大脑疲劳，因疏忽而出现错误的情况也会增多。长期积累的压力也会给大脑带来不好的影响。因此长期过度劳累时要想办法适度地放松，使大脑得到休息。

③ 疾病——健忘是初期症状

遗忘一些事物是每个人都会出现的情况。随着年龄的增加而出现的遗忘，给予一些提示，是可以想起来的，而且，自己也能够感觉到忘记了某些事物。与此相对的是极少数情况下的病理性遗忘，属于认知障碍的病症。大脑储存新近发生事情的能力下降，出现了同一件事会问很多遍这种倾向，而且，通常自己并没有察觉到这种情况。

【轻松解决】好记性不如烂笔头，养成记录的习惯

发现有轻微的健忘时，试着做一下回忆练习。例如，晚上睡觉之前，在脑海中回忆一遍当天发生的事情，或是昨天晚饭的饭菜，或昨天遇到过什么人等，养成回忆一些琐事习惯。这种练习可以有效防止大脑的老化。对一定要记住的事情，可以写在笔记本上，一边写一边在大脑中记忆更不容易遗忘。



过度睡眠

在工作中也会入睡
月经前一整天都很困
睡眠充足但白天仍有强烈睡意

晚上熬夜时第二天白天会感到昏昏沉沉的，或在饭后出现困意，这些都是经常有的事。但是，即使睡眠时间充足，但白天仍有很强烈的睡意，即使在重要的会议中、约会时也会不由自主地入睡，这些都是过度睡眠的症状。

过度睡眠也是睡眠障碍

睡眠障碍不仅包括失眠，同样包括过度睡眠。睡眠中的周期性无呼吸或睡眠中的无呼吸综合征也可以导致白天很强的睡意。这是一种自己无法察觉的疾病，大多数人在被别人告知自己睡眠时出现呼吸异常和很大的鼾声时，才会去医院接受检查。当晚上睡眠充足，但白天仍有强烈的睡意时，要尽早找专治睡眠障碍的医生进行咨询、检查。

巧妙利用醒觉食物

刺激性的薄荷口香糖或可以去除睡意的饮料等在市场上都有售卖。咖啡和红茶中含有的咖啡因，也有刺激大脑的作用。当睡意来袭时，首先考虑尝试一下这些食物。

咀嚼口香糖可以使大脑得到刺激，含有薄荷的薄荷醇使这种功效更加明显。虽然会议中禁止咀嚼口香糖，但可以把它用于消除饭后的困倦。早上起床后大脑昏沉时，出门上班前咀嚼一块口香糖有使大脑清醒的功效。

使大脑清醒、提高注意力的香茶也有醒觉的作用，推荐薄荷、迷迭香属、茉莉、柠檬草等。也可以将这些味道的精油涂于手绢上，放入包内随身带着。

【轻松解决】具有醒觉功效的两大穴位——百会穴&合谷穴

白天感到无法消除困意时，可以尝试按摩随手就可触及的百会穴和合谷穴。百会穴位于头顶两耳尖直上连线与鼻梁的延长线的交叉处，是可以治疗头痛和眼疲劳的穴位。两手的中指重合，轻轻地按摩，注意不要用力过度。合谷穴位于拇指和食指的中间两根指骨相接处，可以用另一只手的拇指和食指捏揉此穴位。



百会穴



合谷穴

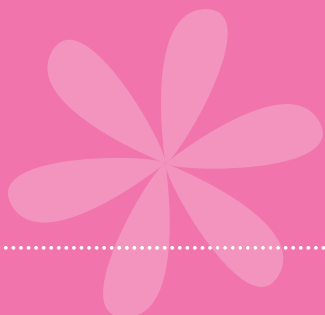
第 8 章

妇科女医生手记：用平和的心态对待25种女性常见病

女性由于身体结构的特殊、承受过多的精神压力，很多人都饱受着妇科疾病的折磨，求医问药几乎成了生活的一部分。究竟这些疾病为什么会造访？万一生病了该怎么办？我们又该如何预防？在本章便可找到答案。

在本章，主要从月经、乳房、外生殖器、内生殖器和性病五个方面介绍了女性特有的25种常见疾病，从病因、症状、检查到预防和治疗提供了最贴心周到的讲解，并用图解的方式让你对这些疾病形成最直观明了的认识。

如果你正被妇科疾病困扰着，不妨在接受治疗的同时阅读一下本章内容，这会让你对自己的健康状况有更深入的了解。如果你身体健康，通过本章可以了解到预防疾病的知识和健康的生活习惯，又何乐而不为呢？



本章看点

月经疾病

经前综合征（PMS）

痛经

月经不调

乳房疾病

乳腺纤维瘤

乳腺症

乳腺炎

乳晕炎、乳头炎

乳管内乳头瘤

内生殖器疾病

子宫肌瘤

子宫内膜异位症

子宫腺肌症

子宫下垂

子宫畸形

子宫颈息肉

子宫颈炎

子宫颈糜烂

子宫内膜炎

阴道炎

卵巢肿瘤

多囊性卵巢症

子宫附件炎

盆腔腹膜炎

外生殖器疾病

外阴炎、外阴溃疡

巴氏腺炎、巴氏腺脓肿

性病

艾滋病

月经疾病

经前综合征 (PMS)

乳房胀痛

脸部和手脚水肿

易疲倦

头痛

焦虑烦躁、易怒

一些女性在月经前几天，身心都有明显的不适症状。如果不严重，就是正常的。但如果这些症状影响到日常生活，就称为经前综合征。所谓经前综合征，是指由于身体无法适应随月经周期变化的雌激素的分泌状态而引起的一种症状。

疑似黄体素作用的结果

女性体内的黄体素会在月经来之前的两周突然开始大量分泌，然后在月经来前一两天内又突然急剧减少。在这期间，由于身体难以适应突然性的激素分泌变化，所以身心各方面都容易感到不适。黄体素之所以被视为引起经前综合征的主要因素之一，是因为它具有升高体温和储存水分的功能，不过这一点尚未得到医学界的明确证实。

治疗前请重新审视生活习惯

一般来说，越神经质的人越容易出现经前综合征。当身心过度疲劳，或者过度承受压力时，就有可能加重症状。

当患者发现自己内心感到不安或焦虑时，不妨多泡一泡热水澡，或者采用芳香疗法等，尝试放松自己，并充分休息，保证充足的睡眠，就可以有效改善症状。适量运动也能帮助身体放松，从而达到解除压力的目的。患者可以做一做伸展操，或者散散步，甚至哪怕轻微的体能运动，都能帮助缓解症状。如果经过上述努力仍然无法使情况得到改善，或者患者的症状比较严重，那么最好去医院检查。有时医生会根据患者的情况开具处方，让患者适当按量服用避孕药、抗抑郁剂或利尿剂等，对患者进行药物治疗。

你明白吗？



月经前无法集中精神工作也属于经前综合征吗？

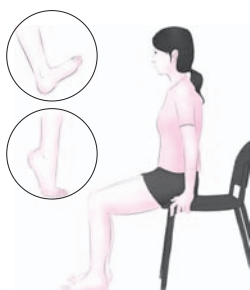
无法集中精神工作也属于经前综合征症状的一种。月经前出现的不适感通常会通过身体和精神两方面表现出来。在身体上通常会表现为小腹疼痛、脸部和手脚水肿、头痛、眩晕、乳房胀痛、失眠、皮肤粗糙、长痘痘等，在精神方面通常会表现为焦虑、易怒、焦躁不安、爱哭、无法集中精神等，有的女性还会出现与人争吵、对家人和朋友态度恶劣、责骂孩子甚至毁坏东西的行为等。

四个缓解经前综合征的小妙招



* 扭腰运动

在腰骨最突出的部位缠上长筒袜或是橡胶皮带。两脚分开，与肩同宽，两手叉腰，像画圆弧一样扭动腰。向左、向右各20次。



* 伸屈脚腕

坐在椅子上，脚跟不离地，脚尖缓缓立起，将脚腕弯曲呈90°，数到5之后再缓缓返回原位。接下来脚跟立起，脚腕和脚面用力伸直数到5。重复5次。



* 泡澡

泡澡可以有效缓解焦虑。夏天气温在37~38℃较合适，冬天40~41℃较合适。还可以在水中加入放松神经的薰衣草精油。



* 泡脚

每晚临睡前泡脚10分钟可以有效促进身体的血液循环，消除肌肉的紧张和僵硬。

动动手指，轻松摆脱经前综合征



* 风池穴

位于耳后突起骨与脑后突起肌肉之间的发际附近。双手抱头，拇指按压。



* 太阳穴

位于外眼角与眉梢延长线连接处的凹陷处，用食指旋转按揉。



* 膻中穴

位于左右两个乳头连线的中点处，用中指旋转按揉。



* 神门穴

位于手腕小指一侧，腕横纹末端的微凹陷处，用拇指按压。

月经疾病

痛经

小腹剧烈疼痛

腰痛

头痛

恶心呕吐

失眠

每当月经来时，除了常见的腹痛和腰痛之外，可能还会伴有头痛、想呕吐、腹泻、便秘或者头晕等情况，有的人甚至会出现发烧或者全身无力的症状。如果这些症状很严重，以至于无法正常生活，就称为痛经。

痛经的两大类型——机理性痛经 & 器质性痛经

机理性痛经是指身体没有特别的异常，只是由体质原因引起的痛经，大部分痛经属于此类型。具有使子宫产生收缩作用的生理活性物质——前列腺素分泌量的增多是引起痛经的原因之一。此外，年轻女性的子宫、卵巢尚不成熟，子宫颈管的细长狭窄等也会成为痛经的原因。除此之外，寒症引起的血液循环不畅以及压力等精神方面的原因也会加重症状。

器质性痛经是指由子宫内位症、子宫肌瘤等疾病引起的痛经。痛经的疼痛感突然加剧，或逐渐加剧，或不得不服用3~4天的止痛药，就有可能是器质性痛经。

对症治疗，摆脱痛苦

为了缓解疼痛，可以使用止痛药。也有人担心每次痛经都吃止痛药，会失去药效，但其实只是在痛经期间使用是没有问题的。在疼痛还不是很剧烈时吃药比较有效，可以选择一些中药及低用量避孕药等药物。

此外，用怀炉等温暖腰部周围，用热水洗脚或进行伸展运动等来使血液循环变得顺畅，也会有效抑制症状。生活习惯的不规律会破坏雌激素平衡，所以养成有规律的生活方式是很重要的。而对于器质性痛经，首先治疗引发问题的疾病是最重要的。

你明白吗？



月经期间可以去做检查吗？

一般说来，女性正值月经期时不宜看妇科病。因为看妇科病离不开阴道检查，而正处于经期的女性，全身和局部抵抗力都比较弱，加之子宫内膜剥脱出血形成创面、宫颈口张开等，都为微生物的入侵打开了方便之门。所以，为了防止医源性感染，医生往往要尽可能避免经期阴道检查。

10分钟简易体操帮你减轻痛经

这套简易体操可以有效清除骨盆内的淤血。在热水浴后身体变暖和时进行效果更佳。在活动时呼气，返回时吸气。

* 腰部伸展运动 双腿交叉，一次一次地进行



双腿交叉坐下，将与位于上方的腿相反一侧的手搭在膝盖上，用鼻子吸气。



一边从口腔中缓缓地呼气，一边将上体扭向上方腿的一侧，呼吸的同时保持20秒。然后一边吸气一边返回到①。

* 股关节的伸展 将以下的①和②交替进行3回



端坐在地板上，膝盖向两侧打开，脚心相对并拢，用鼻子大口吸气。



用口缓缓地吐气，背部不要弯曲，上体向前倾，保持静止10秒钟。然后一边吸气，一边返回到①。

► 刺激下肢小穴位，有效缓解痛经

对有消除生殖器官疼痛功效的中封穴施灸治疗痛经的效果显著。对三阴交、血海二穴施灸，不仅对痛经有效，而且对月经不调也很有作用。特别是三阴交穴，乃是对全部妇科疾病都很有防治效果的特效穴。



* 中封穴

足内踝前一寸，胫骨前肌腱的内侧凹陷处。



* 三阴交穴

足内踝正上4指宽处，胫骨后缘。



* 血海穴

膝盖内侧凹陷处向上三指宽处。

月经疾病

月经不调

月经周期过长或过短

月经期过长或过短

经血量过多或过少

正常的月经周期是25~38天。不过，具体情况因人而异。有时，月经周期也会随着身体状况或者环境的变化而变化。所谓月经不调，指月经周期不稳定，或者每月的月经周期不到24天或超过46天等情形。

月经出现大紊乱

除了月经周期过长或者过短，身体本身的异常状况也可能导致月经不调。例如，原本每月都会来一次的月经，突然连续3个月都没有来，这种情况既有可能是由于压力或减肥引起的，也有可能是由于疾病引起的。

另外，如果初次月经在18岁以后还没有来，或者还不到43岁就绝经，或者超过58岁仍然有月经，这些情况都属于月经异常。初次月经迟迟不来，有可能是由于卵巢发育不全等原因引起的。

找出原因，对症下药

月经周期异常有两种情况，一种是排卵异常，一种是无排卵异常。一般来说，只要排卵处于正常状态，身体也没有贫血等症状，那么，即使月经周期异常，也不存在什么问题。但是，如果在测量了基础体温后，发现身体没有排卵，那么就算月经周期稳定，仍然可能造成不孕。此时，就有必要采用激素疗法或者中药疗法进行治疗。

除了上述情形，身体内部潜藏着的某些疾病也可能导致月经周期异常。不管怎样，每个女性朋友都应该坚持测量并记录基础体温。如果出现异常情况，一定要尽快去医院的妇产科进行检查。

你明白吗？



月经不调会不会导致无法怀孕？

只要身体正常排卵，即使月经周期过长或者过短，或者完全无法预测月经时间，也一样有怀孕的机会。如果通过对基础体温进行测量和记录，发现身体没有出现过高热期，或者由于月经周期过短，身体的高热期也随之变短，那就不容易怀孕。不过，这也要视情况判断。如有必要，应该及时接受治疗。

引发月经不调的六大原因

承受过多的压力



过度减肥



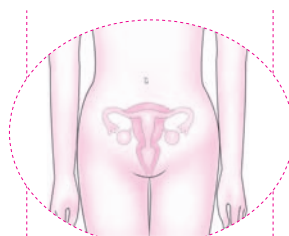
过度进行激烈运动



长时间睡眠不足



子宫方面的病变



内科方面的病变



出现下列症状，一定要及早检查

24天之内开始了下一次的月经

频繁的月经存在有不排卵的可能性。有时也会把不正常的出血错认为是月经。

一次月经持续8天以上

出血持续时间长时，可能是由于子宫内膜异位症等疾病引起的。

出血量很少并且1~3天结束

可能没有排卵。

3个月以上没有月经

称为连续性无月经，放任不管可能会造成不孕。

18岁之后仍没有初次的月经

过了18岁还没有初次的月经称为原发性无月经，要尽早去医院妇科咨询、检查。



乳房疾病

乳腺纤维瘤

乳房内有肿块

无疼痛感

乳头无分泌物

乳腺纤维瘤是最常见的乳房良性肿瘤，好发于乳腺小叶内纤维组织和腺上皮。一般多发于处于雌激素分泌旺盛时期的18~25岁的年轻女性，以长有无痛性乳房肿块为主要症状。

好发于年轻女性的良性肿瘤

乳腺纤维瘤主要是由于乳腺和乳房纤维组织增生，从而出现肿块。一般认为这种疾病主要是由于身体内雌激素分泌过剩引起，但其实际的发病原因，医学界至今尚不明确。

这种疾病的主要症状就是出现肿块，患者既不会感到疼痛，也不会出现任何分泌物。肿块大小不一，有的像大豆一样大，有的像鸡蛋一样大，大多数肿块都是1~3厘米的球形或蛋形。有的肿块凹凸不平，也有的肿块会突然变大。

触摸乳房时，会发现这类肿块其实很有弹性，并且能清楚分辨它们的形状。同时，这类肿块并非固定在一个位置，而是会在皮肤下面四处滑动。大多数病例中，患者都只有一个肿块，偶尔才会出现同时长好几个肿块或者两侧乳房都有肿块的病例。

定期检查，提早发现

一般来说，只要通过触诊、乳房摄影或者超声波检查，就能对病情进行诊断，因此18岁后要养成定期到医院进行乳房检查的习惯。每个月进行的乳房自我检查（参见本书37页），通常也都能发现这类肿块，一旦发现这类肿块，即使没有疼痛感，也最好及早去医院进行检查。

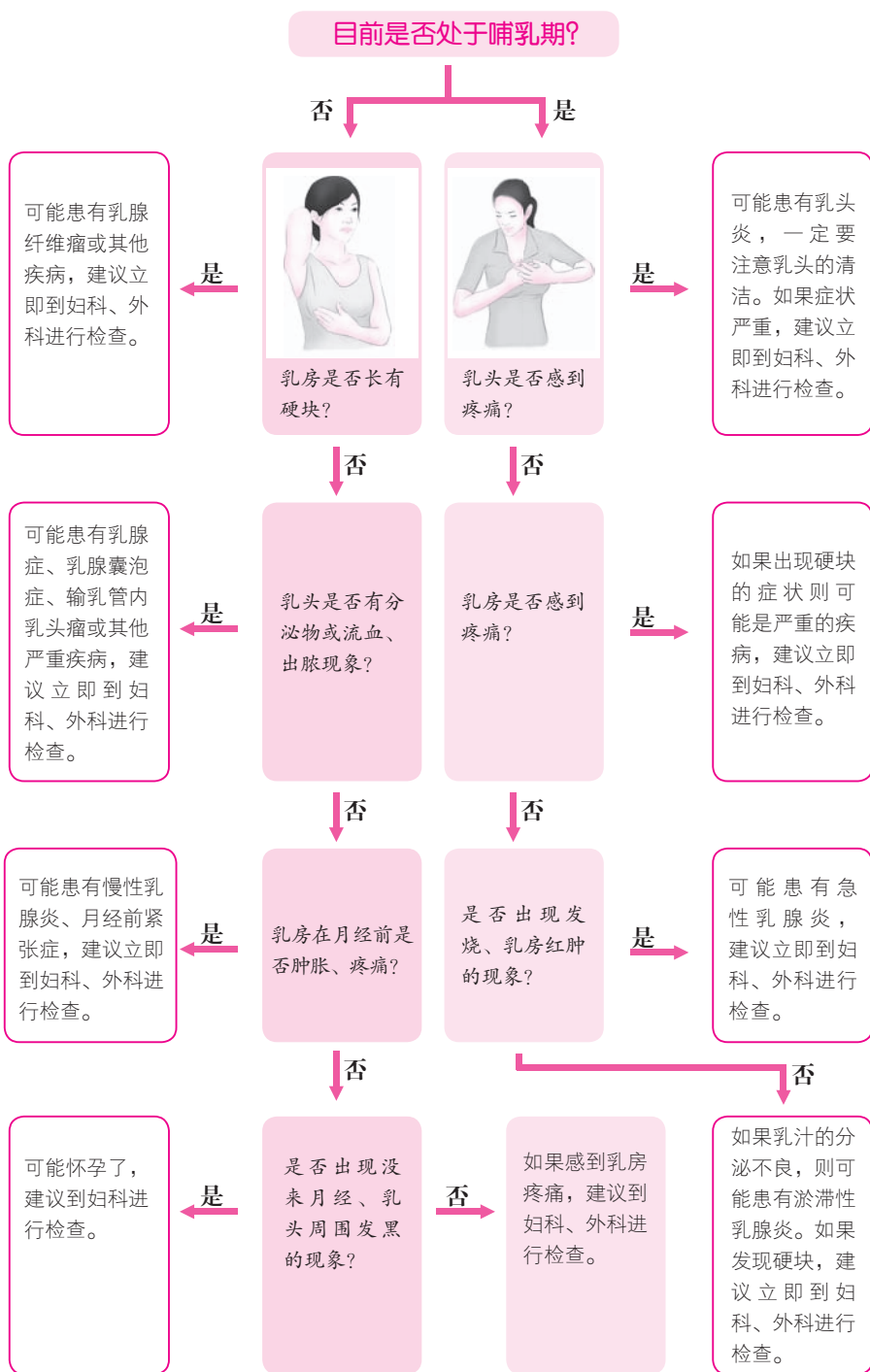
你明白吗？



乳腺纤维瘤一定要手术切除吗？

如果确诊肿块属于良性，并且肿块不大，那么就不需要特别治疗，只需要定期到医院检查，对病情进行持续追踪即可。如果肿块变大，可以通过手术将肿块取出。手术时，只需要进行局部麻醉，就可以在10~20分钟内取出肿块，简单安全，患者不需要住院，手术时需要切开的部位也很小，不会影响到乳房的美观。

详解乳房疾病的判断与对策



乳房疾病

乳腺症

乳房中有肿块

乳房感到疼痛

乳腺症是乳房疾病中最常见的一种，多发于30~40岁的女性，主要的症状是在月经来之前，乳房会肿胀而且有疼痛感，乳腺上也会出现能用手摸到的肿块。乳腺症主要是由于体内的雌激素分泌失调引起的。

乳房中出现了令人担忧的肿块

乳房上用手摸起来像肿块一样的东西，其实是乳腺的一部分变硬，并不是真的另外长出了一个肿块。肿块的大小各不相同，可在单侧或两侧出现若干肿块。用手指触摸时，与周围没有明显的界限，但会发现弹性硬块。有时，乳头会出现分泌物，有时会形成脓包。

乳腺症是由于雌激素分泌过剩引起的。因此，在雌激素分泌旺盛的月经前，肿块会变大，随着月经的开始逐渐变小。一般来说，这种肿块并不会恶化成乳癌，但是如果在洗完澡后发现乳房上有肿块，而且患者也特别在意的话，最好去医院检查一下。

提早检查，提早确诊

当在乳房周围发现肿块时，很多人常会担心是乳癌而感到惶恐不安，但多数情况下那只是乳腺症。乳腺症的肿块是良性的，因此没有必要接受特殊治疗，也没有必要担心。但是，偶尔会有乳腺病和乳癌同时发生的情况，所以还应多加注意。

一旦发现肿块，只根据肿块的软硬程度是无法准确判断其为良性还是恶性的。要确认是乳腺病还是乳癌，必须利用乳房专用X线摄像和超声波等精密度高的仪器进行检查。发现肿块时，要尽早地去医院接受检查，得到确切的诊断。

【对症防治】让乳房肿块无处遁形的超声波检查

通过超声波检查不仅可以发现极小的肿块，还可以检查出肿块的性质及内部形态。特别是通过确定肿块的形态、边界，可为肿瘤良恶性鉴别提供比较可靠的依据。在此判断的基础上，医生会边观察图像边通过穿刺来进行细胞学检查或活体组织检查，以做出确切的诊断。



怀孕也可以进行
超声波检查

医用显微镜用于细胞学
检查、活体组织检查

超声波检查一般适用
于20~40岁的女性

乳房疾病

乳腺炎

乳房膨胀
乳房红肿
乳房感到疼痛

乳腺炎是一种由乳腺发生炎症而引起的疾病，主要包括两种，一种是滞留性乳腺炎，一种是化脓性乳腺炎。一般来说，女性在分娩后以及哺乳期里比较容易罹患这种疾病。这种疾病的主要症状是乳房肿胀并且剧痛。

乳汁囤积引发的滞留性乳腺炎

滞留性乳腺炎主要是由于乳汁囤积在乳房内造成的，通常在初次分娩后的1~2周内以及断乳期容易罹患。大多为一侧的乳汁流出情况变差，乳房坚硬、肿胀，同时伴有疼痛。

初次生产时，乳管不成熟，没有充分打开，加之不习惯哺乳、婴儿无法充分吸取乳汁等，是引起乳汁内积的主要原因。因此，从妊娠中开始，对乳房和乳头进行按摩，使乳管打开，生产后积极授乳，就可以预防乳汁内积。

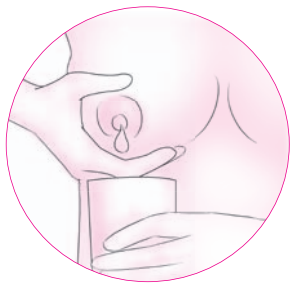
乳头受伤恶化的化脓性乳腺炎

化脓性乳腺炎通常是滞留性乳腺炎持续引发出来的一种疾病，主要是婴儿咬伤乳头或者其他原因造成乳头受伤，金黄色葡萄球菌等细菌从此处侵入，从而引起炎症。在生育2~6周内容易引起此种病症。

感染的乳房感到膨胀并有剧烈的疼痛感，比乳汁内积症更加严重，以至于腋下（腋下的凹处）的淋巴结膨胀疼痛，有时还会出现38℃以上高烧，或乳汁夹杂着血和脓的情况。如果感染长期持续，会导致乳房内脓液堆积而引起脓肿。

【对症防治】无论如何都要将乳汁挤出来

治疗滞留性乳腺炎，必须先用手或者器具将积聚在乳房中的乳汁挤出来，或者让婴儿吮吸出来，以此保持乳管的畅通。治疗化脓性乳腺炎，如果病情还处于初期阶段，只需要将乳汁挤出来就可以了；如果已经化脓，就必须服用抗生素；如果已经恶化，则可能需要手术切开进行治疗。不管怎样，患者都必须保持乳头的清洁，这才是最好的预防措施。



手呈C形放在乳房上，拇指和食指轻轻用力向乳头方向挤压。

乳房疾病

乳晕炎、乳头炎

乳晕或乳头发炎

乳晕或乳头长湿疹

乳晕或乳头发痒

在乳头和乳晕内有许多皮脂腺，它们负责分泌皮脂保护乳头和乳晕。如果皮脂的分泌量减少，就可能会引发炎症，甚至会受到细菌的感染而化脓。如果因为炎症造成湿疹或者溃烂，就称为乳头炎或者乳晕炎。

炎症产生的四大原因

乳晕炎和乳头炎主要是由金黄色葡萄球菌感染造成，通常是由于四个原因导致：

1. 妊娠期间，乳晕腺明显增大，皮脂迅速分泌，导致乳晕腺开口发生堵塞，加上乳晕处皮肤较薄，容易破损，继而引发炎症。
2. 婴儿的口腔内受细菌感染，哺乳时细菌污染了妈妈的乳头和乳晕，引发炎症；
3. 妈妈乳汁过多，溢出乳头，长期的浸湿导致乳头糜烂或长湿疹，造成乳头炎；
4. 乳头内陷或过小，哺乳时婴儿用力吸吮会造成乳头的破损，引发炎症；

保持清洁，涂药治疗

如果患者出现湿疹或者溃烂症状，自然会感到痒得难受，但是千万不能因为搔痒乱抓乱挠，或者自行消毒，否则容易让症状恶化。

首先要保持患部的清洁，如果受到细菌感染，就要涂上含有抗生素的药膏，如果没有受到细菌感染，可以涂抹类固醇等药膏。在日常生活中，最好穿适于接触皮肤的通透性良好的胸罩，不要穿用化学纤维材料制成的胸罩，这样在一定程度上，也能有效预防并帮助改善这种疾病。

【对症治疗】凹陷乳头更要注意清洁卫生

乳头的形状因人而异，既有突出部分较少的“短乳头”、呈扁平状的“扁平乳头”，也有凹陷的“凹陷乳头”等等，但它们都不属于疾病。就拿凹陷的乳头来说，有的时候，只要怀孕或者婴儿吸乳，凹进去的乳头自然会凸出。不过，凹陷的乳头容易积累污垢，具有罹患乳腺炎等疾病的风险，所以要随时保持清洁。



正常乳头



扁平乳头



凹陷乳头

乳管内乳头瘤

乳管中长出肿块
基本不会感到疼痛
乳头分泌血色或黄色分泌物

在乳头下面的粗大乳管中，长出乳头一样的肿块，这种疾病称为乳管内乳头瘤，常见于40~59岁之间、没有生育经历的女性。由于肿块较小且柔软，不易发现，且无疼痛，通常是通过乳头分泌物发现病情。

常被误认为乳癌的乳头瘤

一般情况下，乳管内乳头瘤好发于输乳管开口部1~2厘米处，肿块直径一般都不超过1厘米，再加上它们比较柔软，不容易被发现，患者基本也不会感到疼痛。通常是由于乳头出现分泌物，甚至掺杂血丝，患者才会注意到罹患了这种疾病。这类肿块基本上都是良性的，只是有时候它们很容易与乳癌混淆，所以通常被误认为是乳癌。所以一旦发现乳头有分泌物产生先不要慌张，尽早去医院检查。

让自己安心的确认检查

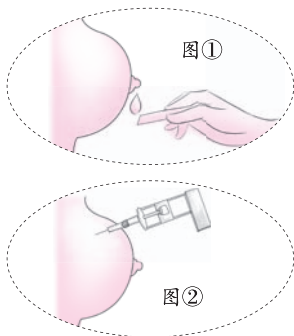
去医院进行检查时，必须先对分泌物的细胞进行化验，确认是否为癌细胞，或者直接将肿块取出来进行组织检查，确认是否为乳癌。有时候，也会通过X光进行确认。只要确定是良性肿瘤，就没有必要动手术。如果万一癌症，通常也是属于不会转移的非浸润型癌症。

如果发现是癌症，或者肿块越来越大，分泌物越来越多，就必须进行手术除去病灶部位。不过，就算是手术去除，也有复发的可能，所以在治愈后，仍然需要定期检查。

【对症防治】细胞学检查——确定乳头分泌物性质的必要检查

疑似乳癌时，就要从乳房的肿块等发生病变的部位采集细胞，通过显微镜来进行确认，即细胞学检查。

乳头出现分泌物时，要检查分泌物的细胞（见图①）。另外还有穿刺吸引检查（见图②），即用注射器穿刺病变部分吸取细胞，再通过显微镜进行观察的方法，适用于出现明显肿块时。当肿块很小或太硬时，则需要获取病变部位活体组织进行检查。



内生殖器疾病

子宫肌瘤

经血量非常多

贫血

尿频

便秘

腰痛

如果子宫壁中的部分肌肉发生变化，形成一种如肿瘤的东西，就称为子宫肌瘤。不过，子宫肌瘤是良性的，与子宫癌不一样，不会产生生命危险，一般也不会恶化为癌症。子宫肌瘤会随着雌激素的旺盛分泌而逐渐变大。

生长位置不固定的良性肿瘤

通常，我们说的子宫肌瘤是指子宫平滑肌子宫肌瘤，是女性生殖器官中常见的良性肿瘤。据生长的位置的不同，可以划分为浆膜下肌瘤、肌壁间肌瘤、粘膜下肌瘤或宫颈肌瘤、阔韧带肌瘤等，由不同类型的子宫肌瘤可表现出月经过多、下腹部包块或排尿、排便困难等临床表现。发病的年龄通常是在35岁的妇女中，约有20%的人患有子宫肌瘤，但由于肿瘤的发展缓慢而没有什么临床的症状，所以有些情况下，是因为身体检查无意间查到此病，所以大部分人是没有得到更早的治疗，甚至没有治疗。

治疗的两大依据——症状 & 年龄

子宫肌瘤并不会危害生命安全。如果肿瘤较小，症状也较轻，可以定期检查对病情进行跟踪。如果症状比较严重，那么可以采用药物治疗或者手术治疗。

如果患者在服药后症状仍然得不到改善，或者肿瘤较大，那么就必须考虑手术治疗。手术治疗也分两种：一种是保留子宫，切除肿瘤；另一种是切除子宫。如果患者还有生育的想法，或者患者是年轻女性，那么就必须保留子宫。

女性绝经后，体内不再分泌相关的雌激素，肿瘤会随之变小，在这种情况下，自然没必要采用任何治疗手段。

你明白吗？



【对症防治】子宫摘除术与肌瘤切除术各自有何特点？

子宫摘除术就是利用手术将患者的整个子宫摘除，以后也当然不会复发。手术方式有两种。一种是在肌瘤较小且无粘连，而且患者有过分娩经历的情形下，从患者的阴道进入将子宫摘除。另一种是采用腹腔镜，从患者的腹腔进入将子宫摘除。

肌瘤切除术是单纯切除肌瘤，保留子宫，所以在手术后仍然可能复发。治疗时，可以利用腹腔镜或者通过剖腹手术切除肌瘤。如果患者子宫内长了多个肌瘤，手术时间就会比较长。如果肌瘤较小，长在子宫黏膜下，也可以通过子宫腔镜进行手术。

子宫肌瘤的类型及各自症状

* 黏膜下肌瘤

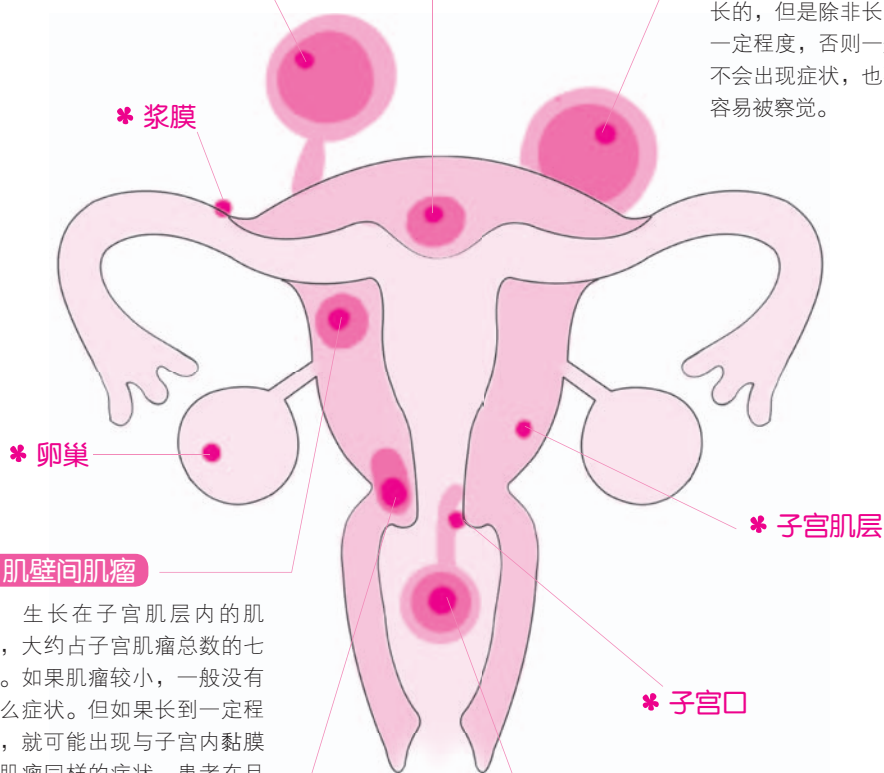
肌瘤长在子宫黏膜（内膜）下面，并且朝着子宫内部生长。在这种情况下，就算肌瘤比较小，患者仍然容易在月经期间大量出血，甚至导致不孕。

* 有茎浆膜下肌瘤

如果浆膜下的肌瘤长出肌茎，看上去像蘑菇一样，那么当肌茎发生扭转时，患者就会出现呕吐，或者下腹会剧烈疼痛。

* 浆膜下肌瘤

如果肌瘤长在包裹子宫外侧的浆膜下面，虽然是朝外侧生长的，但是除非长到一定程度，否则一般不会出现症状，也不容易被察觉。



* 肌壁间肌瘤

生长在子宫肌层内的肌瘤，大约占子宫肌瘤总数的七成。如果肌瘤较小，一般没有什么症状。但如果长到一定程度，就可能出现与子宫内黏膜下肌瘤同样的症状，患者在月经期间容易大量出血，甚至可能不孕。

* 子宫颈肌瘤

这类肌瘤生长在子宫颈一带的位置。尽管在子宫颈生长肌瘤的概率非常低，但是因为肌瘤长在这个位置会影响患者分娩，所以孕妇如果患有这类肌瘤，一般必须剖腹生产。

* 有茎黏膜下肌瘤脱出

如果黏膜下的肌瘤长出肌茎，并且朝着子宫口的方向下垂脱出一直到阴道内，就容易导致出血过多，并引起贫血，而且很可能会使患者的下腹部剧烈疼痛。

内生殖器疾病

子宫内膜异位症

严重痛经

腰痛

想吐或腹泻

排便痛

不孕

在雌激素的作用下，子宫内膜每个月都会增生，然后又会剥落，并且随着每个月的经血一同排出体外。但是，如果这种子宫内膜组织在身体的其他部位增生，就会罹患子宫内膜异位症。

子宫内膜逃出子宫到别处增生

子宫内膜在增生的时候，会逐渐离开子宫。增生出来的内膜组织每个月同样会剥落。但是，由于增生的内膜已不同于正常的子宫内膜，剥落下来后无法排出体外，所以只能像巧克力一样囤积在腹部内，有时候甚至会粘在其他器官上面，从而导致各种不适症状。

这种疾病最常见的症状就是经痛剧烈。症状发作时，疼痛感逐渐增强，还可能会并发腰痛、呕吐，或者有腹泻症状。如果情形越来越严重，那么即使不在月经期间，患者的下腹或腰部也会疼痛，或者在性行为中感到疼痛，甚至可能导致不孕。在不孕症中，有20%~40%是由子宫内膜异位症引起。

治疗的两大方法——药物 & 手术

一般来说，治疗方式要根据患者的症状轻重而定，也要视患者的个人情况而定。如果症状较轻，可以通过服用止痛剂等药物对病情进行控制，然后继续观察一段时间看情况再说。也可以采用激素疗法，让病灶变小，或者采用手术治疗。手术方式既有的仅切除病灶部位的保全手术，也有把子宫和卵巢全部摘除的根除手术，具体需要根据患者是否有怀孕需求而定。

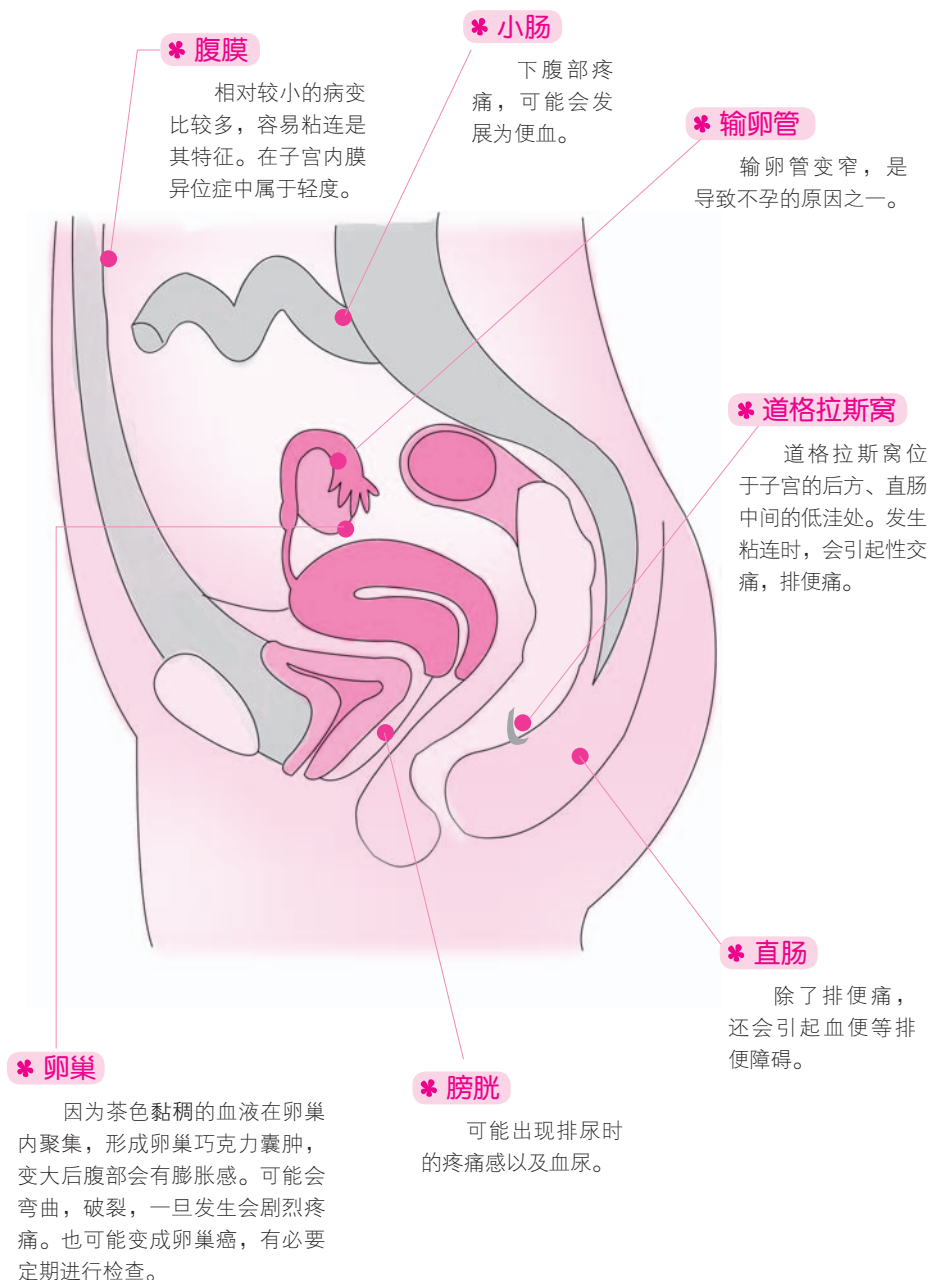
你明白吗？



怀疑患有子宫内膜异位症需做哪些检查？

1. B型超声检查 为妇产科常用的检查方法之一，且对妇产科疾病的诊断具有重要的作用。确定囊肿的位置、大小、形状及发现妇科检查时未触及的包块。
2. 腹腔镜检查 借助腹腔镜直接窥视盆腔，见到异位病灶或对可见之病灶进行活检确定诊断，并可根据镜检的情况决定盆腔子宫内膜异位症的临床分期及确定治疗方案。
3. X线检查 可行单独盆腔充气造影、子宫输卵管碘油造影协助诊断盆腔子宫内膜异位症。
4. 磁共振成像（MRI）可多平面直接成像，直观了解病变的范围、起源和侵犯的结构，可对病变进行正确的定位，对软组织的成像能力增强。因此，MRI对诊断子宫内膜异位症及了解盆腔病变及粘连情况均有很大价值。

子宫内膜异位症的易发部位及症状



内生殖器疾病

子宫腺肌症

经血量过多

贫血

严重痛经

小腹肿胀

性行为时会痛

子宫腺肌症是子宫内膜腺体和间质侵入子宫肌层形成弥漫或局限性的病变，是妇科常见病。如果患了子宫腺肌症，子宫壁会变厚，子宫也会变大。所以在确诊之前，这种疾病通常会被误认为是子宫肌瘤。

患者痛经剧烈，经血量大

如果子宫腺肌症越来越严重，那么患者在月经期间的经血量可能会大量增加，甚至会引起贫血，或者月经持续时间变长，患者痛经越来越严重，等等。有时甚至在发生性行为时也会感到疼痛。

目前，人们只知道子宫肌腺瘤的增生跟患者体内分泌的雌激素有关，但它的具体发病机制尚不明确。子宫腺肌症并不会威胁到患者的生命安全。只要症状不严重，基本上不会有什么问题。不过，本病可能导致不孕。

症状轻时静待观察，症状重时服药控制

患者一旦绝经，增生的子宫内膜自然就会变小。如果症状比较轻，可以稍微服用止痛剂等药物缓解症状，并继续观察，视情况再定。但如果症状越来越严重，那么就和子宫肌瘤、子宫内膜异位症一样，需要服用药物对激素的分泌进行控制，从而达到治疗的效果。

如果症状非常严重，就要考虑动手术。患者在接受手术治疗时，如果将来还有怀孕和生育的要求，那么就只能将病变的子宫内膜削薄。如果患者将来不需要再怀孕、生育，那么可以考虑摘除子宫。

你明白吗？



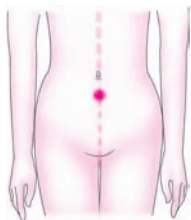
子宫腺肌症与子宫内膜异位症的症状有何不同？

子宫腺肌症与子宫内膜异位症都有严重痛经的症状，但子宫腺肌症所导致的痛经通常要比子宫内膜异位症剧烈得多，而且会随着病情的加重而逐渐加剧。此外，子宫内膜异位症不会出现经血量显著增多的现象，但子宫腺肌症由于肌肉变性，导致子宫收缩出现障碍，会造成经血量明显增加、经期延长的现象。

改善子宫腺肌症的四大穴位

* 气海穴

补气益中、调经止带



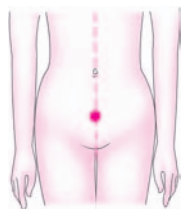
☆位置：身前正中线，脐下1.5寸处。

☆取穴：站立，食指与中指并拢在肚脐下，中指边缘处即是。

☆操作：拇指或食指按揉1~3分钟。

* 关元穴

培肾固本、培补元气



☆位置：身前正中线，脐下3寸处。

☆取穴：站立，四指并拢，置于脐下，中指边缘处即是。

☆操作：左右中指腹按压。右手中指指腹按压左手中指指甲上，按揉1~3分钟。

* 肾俞穴

温肾助阳、生精益髓



☆位置：第二腰椎棘突旁开1.5寸处。

☆取穴：第二腰椎棘突左右二指宽处即是。

☆操作：双手拇指点按两侧肾俞穴1~3分钟。

* 三阴交穴

活血化瘀、通经止痛



☆位置：脚内踝尖直上3寸，胫骨内侧面的后缘凹陷处。

☆取穴：正坐，一脚置于另一腿上，小指指端置于内踝上，五指并拢，食指指尖下即是。

☆操作：食指或拇指按压1~3分钟。

内生殖器疾病

子宫下垂

外阴感觉不适

排尿困难

排便困难

子宫一般在阴道深处。如果子宫因故下垂到阴道口，称为子宫下垂。如果子宫下垂的症状很严重，膀胱或者直肠都有可能跟随子宫一同下垂到阴道口，导致排尿障碍或者排便障碍，甚至部分子宫或者整个子宫会脱出阴道，称为子宫脱出。

子宫下垂的两大元凶——生产 & 老化

子宫位置之所以发生异常，是因为支撑子宫的盆腔的韧带和肌肉松弛或退化而引起的。由于年龄的增加，肌肉和韧带的弹性会发生退化，所以大多数女性在闭经后会出现子宫脱垂。也有女性在妊娠或分娩后因肌肉和韧带松弛而暂时出现子宫脱垂。

子宫下垂的三个病期

在最初阶段，子宫位于正常位置稍微偏下的部位，即“子宫下垂”，随着病情的加重，子宫逐渐向下转移，当子宫完全伸到阴道以外时，就成了“子宫脱落”。子宫脱落与膀胱、尿道、直肠下垂等总称为“骨盆脏器脱落”，尿频、漏尿、排尿困难等是其特征，严重时，会出现尿液无法排出的情况。

根据子宫的位置可分为3期。第1期：位于阴道中稍微靠下的状态即“子宫下垂”，几乎没有什么症状。第2期：子宫的一部分伸到阴道外部的状态，即“不完全子宫脱落”，这时在阴道口会有肿块一样的东西外露。第3期：子宫完全伸到阴道外部，即“完全子宫脱落”，多数情况下伴随有膀胱、尿道、直肠的下垂，还会引起排尿、排便障碍。

【对症治疗】勤做骨盆肌体操，防治子宫下垂

症状不太严重的子宫下垂，没有必要接受专业的治疗。在排尿中试着中断四五次，或进行锻炼骨盆底肌的体操，可以改善这种暂时性的症状。这种体操也可以有效预防子宫脱落。当子宫脱落时，通过体操使其恢复原位是不太可能的，因此需要提前预防。

全身放松，仅将肛门和阴道紧绷持续5秒，然后放松力气。重复10次为1组，每日进行3~10组。



骨盆肌体操

子宫畸形

月经不调

痛经

不孕

子宫畸形属于先天性子宫形状异常，是胎儿期子宫发育停止而造成的。大约5%的女性会出现这种情况。子宫畸形可引起痛经、不孕、习惯性流产等，但并不是所有的患者都有明显症状及诱发妊娠和生育方面的问题。

子宫畸形的四大表现

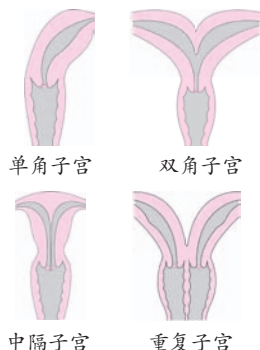
- ① **先天性无子宫**：患者无子宫，但卵巢发育正常，第二性征发育不受影响。
- ② **始基子宫**：患者子宫很小，直径仅仅为1~3厘米长，由于并无子宫内膜，因此无月经，多数伴有无阴道。
- ③ **实性子宫**：子宫较小，形状与正常子宫相似，但无宫腔和子宫内膜。也有存在宫腔的情况，但通常会出现经血滞留及周期性的小腹疼痛。
- ④ **幼稚子宫**：子宫的形状和结构正常，但较小，通常呈现极度前屈或后屈。宫颈呈圆锥形，通常较长，外口小。

子宫畸形的四大类型

- ① **单角子宫**：子宫偏向一侧，仅有一个输卵管，有宫腔无宫口。
- ② **双角子宫**：具有单个宫颈、单阴道，子宫底部稍微向下凹陷，外形呈现双角形。
- ③ **中隔子宫**：子宫外形正常，宫腔内被隔成左右两个部分，纵隔有时会延伸至阴道，形成阴道纵隔。
- ④ **重复子宫**：子宫、子宫颈及阴道均被隔成左右两个部分。

【对症防治】治疗与否取决于自身症状

即使子宫畸形，但是没有对日常生活和妊娠、生育造成任何影响时，没有必要接受治疗。经检查，确认子宫畸形为引起痛经、不孕、流产等的原因时，要进行矫正子宫的手术。根据畸形的程度和种类不同，手术的方法也不同，如有的采用开腹手术，有的采取宫腔镜手术等。应认真听取主治医生关于各种手术方法的优缺点介绍之后，再进行选择。



内生殖器疾病

子宫颈息肉

经期外出血
白带增多
分泌茶褐色白带

黏膜增生之后形成的软软的肿块称为息肉。连结子宫和阴道之间的如同隧道一样的管状结构称为子宫颈。当息肉生长在子宫颈内侧时就称为子宫颈息肉，这种息肉会从子宫颈口往阴道的方向下垂伸长。

长在子宫出口处的蘑菇状肿瘤

子宫颈息肉多为良性，且容易复发，多发于30~50岁有生产经验的女性。子宫颈息肉呈蘑菇状，大小不一，有的像米粒一样大，有的像拇指一样大。息肉数量也不仅仅限于一个，有时会同时长出很多个息肉。发生性行为时，息肉可能会出血，或者在月经期外分泌出一种茶褐色的白带。一般认为，当子宫颈部有慢性炎症时容易诱发本病，但关于息肉形成的具体病因至今尚不太明确。

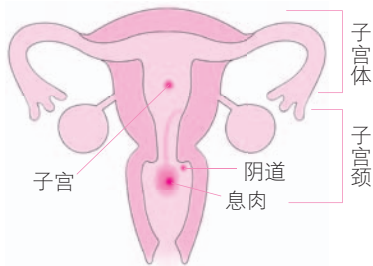
症状的两大特征——易出血 & 易复发

由于息肉的组织柔软，且容易充血，因此在运动、排便或性交时很容易出血，常见混有血液的茶褐色白带。息肉增大后，当其组织内的血液供应不足时，组织便会坏死，此时就算没有外界的刺激因素，还是会出现不规则的出血症状。但除了出血外，几乎没有其他自觉症状，也不会影响到怀孕和生产。

当将息肉通过手术切除后，仍然有复发的可能性，这是子宫颈息肉的另一特征。这是因为子宫颈息肉多是由于子宫颈内的慢性炎症引发的，如果单纯切除息肉，致病菌仍然潜伏在子宫颈的组织内，依然会再次诱发子宫颈息肉。因此，若想彻底预防子宫颈息肉，就要首先对子宫颈的慢性炎症进行彻底治疗。

【对症防治】几乎没有疼痛的手术切除疗法

一般来说，子宫颈息肉都是良性的，就算对之不闻不问也不会出现太大问题。但是如果一定要治疗，可以考虑通过手术进行切除。这种息肉切除手术通常只需要1分钟左右，患者没有必要住院。



子宫颈息肉的发生部位

内生殖器疾病

宫颈炎

白带增多
白带异味
分泌黄色或黄绿色白带

覆盖子宫颈内壁的黏膜由于受到细菌的感染等多种原因而出现炎症，使得下腹部产生疼痛症状，甚至分泌出一种具有恶臭味道的黄色脓状白带，这种疾病称为宫颈炎。

子宫颈内壁黏膜受细菌感染所致

多数宫颈炎是受阴道炎上行引起的。阴道内常见的大肠杆菌、葡萄球菌、链球菌是引起宫颈炎的典型的致病菌。本病多数情况下是由于阴道的自净作用降低，特别是阴道糜烂所引起，或者人工流产、分娩、性交导致子宫颈出现伤痕的情况下，也容易引起。此外，女性忘记拿掉避孕套和卫生栓也会造成细菌繁殖，引发宫颈炎。近年来由淋球菌和衣原体感染引发的宫颈炎正在增加，淋球菌和衣原体感染则是由不洁性交导致。

放任不管则可能导致不孕

宫颈炎的典型症状是白带增多，急性期时还会分泌具有明显臭味的黄色或黄绿色的脓状白带。慢性期则会持续分泌白带，同时会出现下腹疼痛的症状。

宫颈炎如果放任不管，便会慢性化，感染便会一步步祸及子宫，引发子宫内膜炎。一旦细菌继续沿着输卵管进入骨盆，引发盆腔炎，很有可能引发不孕。早期的宫颈炎是完全可以治愈的，但如果炎症扩散到深处，症状便会日益严重，治疗的难度和花费的时间就会递增。因此，建议女性朋友们一旦出现明显症状，就应及早到妇科进行检查，坚持治愈。

【对症防治】必须坚持服用抗生素

宫颈炎的基本治疗方法就是服用抗生素，根据确定的病原菌对症选用。通常如果是衣原体引起的炎症，根据炎症程度可单独或合并使用抗生素和消炎镇痛药，同时也可对阴道进行冲洗来消毒。如果积极治疗，宫颈炎通常在7~10天就能治愈。如果自己私自停药，可能会无法彻底消灭病原菌，导致治疗时间延长。因此，在医生确定治愈前，必须坚持服用抗生素。



内生殖器疾病

宫颈糜烂

经期外出血

白带增多

所谓糜烂，是指黏膜溃烂的状态。宫颈糜烂是慢性宫颈炎的一种现象，表现为子宫颈口周围有鲜红或粉红色斑点。宫颈糜烂多数情况下是由雌激素引起的生理变化，外界刺激会引起出血。

宫颈糜烂的两大类型——真性糜烂 & 假性糜烂

宫颈糜烂包括真性糜烂和假性糜烂。真性糜烂是子宫颈表面黏膜破损露出下面的组织，有时会伴随宫颈炎、子宫颈癌等疾病。

子宫颈部增厚向阴道内下垂，由于覆盖内侧的上皮看上去像是糜烂，但其实细胞本身并没有损伤，这种情况称为假性糜烂。假性糜烂多见于雌激素分泌旺盛的20~40岁女性，80%~90%的人都有这种症状。不过，只要到了更年期或者在绝经以后，随着身体内的雌激素分泌量的减少，这种情形自然会大大减少。

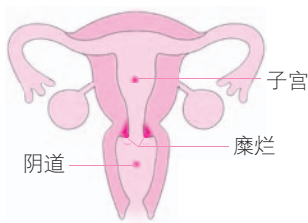
除白带增多外无明显症状

一般来说，宫颈糜烂是由于雌激素的影响，使得子宫颈内口处的黏膜朝外翻引起的。此时，白色的或者黄色的白带会增多，在性行为后或者经期外会有少量的出血现象，除此以外基本上没有其他明显症状。

如果由于糜烂和细菌感染而并发炎症，就会导致黄色黏性白带增多。一旦症状慢性化，还会引起腰痛、尿频、性交痛等症状，严重时还会引起子宫与阴道肥大，最终导致不孕。

【对症防治】出现糜烂时请接受子宫颈癌检查

由于宫颈糜烂的症状与子宫颈癌的初期症状十分相似，因此一旦发现糜烂，最好进行子宫颈癌的检查。如果排除了癌症的可能性，确定为宫颈糜烂，只要不是太严重，基本上不需要治疗。如果白带增多或者不正常的出血情况比较严重，可对阴道进行冲洗，同时使用含有抗生素的阴道栓剂进行治疗。



宫颈糜烂的发生部位

内生殖器疾病

子宫内膜炎

小腹剧烈疼痛
白带掺杂黄脓或血丝
腰痛

子宫内膜炎是指覆盖在子宫内侧的内膜受到链球菌、大肠杆菌、淋菌或葡萄球菌等细菌感染所引发的炎症。子宫内膜炎可进一步发展为子宫肌炎、输卵管炎及盆腔腹膜炎等，加重病情。

子宫内膜炎的两大类型——急性&慢性

子宫内膜炎按照病程的长短分为两种，即急性子宫内膜炎和慢性子宫内膜炎。

急性子宫内膜炎发作时，子宫内膜会充血、水肿，重症者出现化脓。主要症状是白带增多，有时为血性或伴有恶臭，患者有时发烧或者腰痛。如果炎症严重，甚至可能会出现呕吐、腹泻或者排便疼痛等症状。

慢性子宫内膜炎可由急性子宫内膜炎转变而来；长期输卵管炎或子宫颈炎严重时，炎症可扩散引发；宫内节育器的存在以及流产、分娩后少量胎盘残留及胎盘附着部的复旧不全等也可引发。慢性子宫内膜炎发作时与急性症状基本相同，同时还会出现月经过多、下腹痛等症状。

致病的幕后元凶——阴道自净作用下降

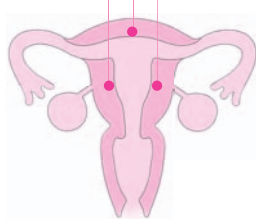
正常情况下女性阴道呈酸性，可抵御细菌侵入，是人体天然的生理屏障。但由于某些特殊情况，如经期、分娩、流产及各种宫腔操作等，可能会使屏障作用减弱甚至消失，导致细菌更容易侵入。不注意阴道卫生、经期进行性交以及与患有性病的异性性交也会引发本病。

此外，女性年老后，雌激素下降，阴道的自净作用也慢慢下降，易患上老年性阴道炎，也会进一步发展为子宫内膜炎。

【对症防治】治疗期间严禁泡澡和性行为

检查时会通过显微镜观察白带的情况，或者用白带培养细菌，确认这种疾病究竟是由哪一种细菌引起的，然后再采用口服的方式使用抗生素进行治疗。如果情况严重，患者必须住院。患者完全治愈前，需要好好静养，严禁泡澡和性行为，可以通过淋浴的方式保持身体清洁。

子宫内膜炎



子宫内膜炎的发生部位

内生殖器疾病

阴道炎

非特异性阴道炎

念珠菌性阴道炎

萎缩性阴道炎

女性的阴道中有一种乳酸杆菌，负责保持阴道的酸性，具有抑制外来细菌在阴道内增生的功能，这种机制称为自净作用。但如果阴道的自净作用减弱，使得外来细菌能够在阴道内增生，并导致阴道内的黏膜发炎，那么就罹患了阴道炎。

阴道炎的三大类型及防治对策

① 非特异性阴道炎——大肠杆菌或葡萄球菌等常见细菌所致

这种炎症主要是由大肠杆菌或葡萄球菌等一些常见细菌引起。通过检查化验患者的白带，确认患者感染的细菌种类，再针对某种具体的细菌使用适当的抗生素进行治疗。

② 念珠菌性阴道炎——念珠菌感染所致

这种阴道炎症主要是由念珠球菌引起的。患者在抵抗力弱时很容易发病。治疗时先将阴道清洗干净，再将抗真菌剂塞入阴道内。如果外阴有发炎症状，可用水清洗干净，再抹上软膏进行治疗。一般用药一周左右就能治愈，但必须注意避免复发。

③ 萎缩性阴道炎——雌激素分泌减少所致

女性更年期后，雌激素分泌会减少，阴道黏膜也随之萎缩，阴道自净作用减弱，再加上阴道本身的滋润度和伸缩性也在逐渐降低，所以就很容易受伤，甚至出现炎症。这种炎症可以通过服药或者塞药进行治疗。在性行为时，要使用润滑剂滋润阴道黏膜，避免阴道受到伤害。

你明白吗？



阴道炎可以由性行为引发吗？

由于性行为引发的阴道炎症，在近年来有逐渐增加的趋势。这种炎症主要是由于滴虫或者淋菌引起的。虽然有时患者也可能是被马桶座垫或者在泡澡时被传染的，但大多数情况下都是由于性行为而被感染的。这类阴道炎通常都是通过被称为“乒乓感染”的方式，在性伴侣之间进行传染的。所以任何一方感染，伴侣双方都有必要同时接受治疗。

防治阴道炎，不可不知的YES & NO

Yes

养成便前洗手的习惯



人的双手由于日常活动常常沾有大量的致病菌，这些细菌可以通过侵入阴道而引起感染，引发阴道炎，因此便前洗手也很重要。

和伴侣一起接受检查



一旦出现阴道炎的明显症状，应与伴侣互相沟通，一起接受检查，因为滴虫性霉菌等可以通过性行为在伴侣之间互相传染。

定期清洁浴缸



浴缸中可以藏匿大量的致病菌，这些致病菌可能会在你泡澡时趁机侵入阴道，因此应该定期对浴缸进行消毒清洁。

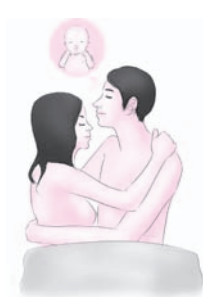
勤换内裤



勤换内裤可以保持外阴的清洁。此外还要注意穿着透气性好的棉质内裤。内裤要单独清洗，并在阳光下晾晒。

No

急性感染期发生性行为



性行为会加重症状，也会把炎症传染给另一半。症状好转后也应使用避孕套，避免复发和交叉感染。

长时间不更换护垫



长时间不更换护垫会造成阴部潮湿闷热，滋生致病菌。建议尽量少使用护垫，使用时也要定时更换。

急性感染期吃辛辣食物



辛辣食物会加重症状，所以急性发作期应避免食用辛辣食物，同时也应禁止饮酒、抽烟。

频繁使用洗液



频繁使用洗液会破坏阴道的酸性环境，减弱阴道的自净作用。每天用温水清洗外阴即可，经期前后可使用温和的洗液。

内生殖器疾病

卵巢肿瘤

经期外小腹痛、腰痛

尿频

严重便秘

卵巢是一个复杂的器官，主要负责培育卵子、每月定时排卵、分泌雌激素等，它是由许多不同种类的细胞构成的。卵巢每次排卵都会受伤，尽管之后会很快自我修复，但是由于这个原因，卵巢比较容易生长肿瘤。

早期无自觉症状，定期检查提早察觉

肿瘤较小时，一般感觉不到什么明显的症状。一旦出现症状时，肿瘤通常已经生长到像拳头一样大了。此时，腹部会外凸，可能会引起腹痛或者腰痛，肿瘤甚至可能挤压到周围的器官，从而导致便秘或者尿频。有时，即使没来月经，下腹部也会感到疼痛，甚至会感觉自己整个腰围粗了一圈。通过超声波，可以检查出肿瘤的大小与肿瘤内的情况，因此应定期进行健康检查。

肿瘤小时追踪检查，必要时开刀切除

一般来说，卵巢肿瘤都比较小，且大多属于良性，只要没出现症状，只需定期去医院接受追踪检查即可。但是，肿瘤的长度如果超过5厘米，即使是良性的，也必须通过手术予以切除。具体采用哪种手术方式，必须根据患者的年龄、怀孕需求与病灶大小等因素决定。

腹腔镜手术是在腹部上开口，放入腹腔镜，然后通过监控屏幕的方式进行切除手术。卵巢摘除与其他器官合并切除，可以采用腹腔镜手术的方式，或者采用剖腹手术，直接在患者的腹部上面开刀，取出患病的相应器官。

你明白吗？



摘除卵巢后还可以生小孩吗？

女性左右两侧各有一个卵巢，即使动手术摘除了其中的一个，只要另外一个还能够正常分泌雌激素，仍然是可以怀孕的。不过，如果两侧的卵巢都摘除，体内的雌激素就会停止分泌，自然也就无法生育了，并同时出现更年期症状。所以，如果还有生育的需求，就必须提前告知医生，再根据情况考虑采用最适宜的手术类型。

卵巢肿瘤常见的三大类型

* 浆液瘤 积满水一样的液体

在所有的卵巢肿瘤中，这是最常见的一种，大约占有卵巢肿瘤病例的30%。这种类型多见于10~39岁的女性。当肿瘤长到像拳头一样大时，患者就会发现自己的腹部凸出来了。

* 黏液瘤 积满黏稠液体

这类肿瘤占有卵巢肿瘤的10%~20%，患病群体主要是更年期女性。有时候，这类肿瘤能长到头一样大。

* 畸胎瘤 积满油脂

这类肿瘤大多见于成熟的女性，在所有卵巢肿瘤中占10%~15%。在肿瘤内，含有浓稠的油脂成分、牙齿、头发等。这类肿瘤的发病机制至今尚不明确。



▶ 卵巢肿瘤手术的三种疗法



* 肿瘤切除术——只摘除发病部位

卵巢只要没全部摘除，就能排卵，也能分泌雌激素，适合有怀孕和生育需求且肿瘤为良性的女性。这种治疗一般采用腹腔镜手术或剖腹手术方式。



* 卵巢摘除术——只摘除发病的卵巢

如果肿瘤较大时，就需要将长有肿瘤的一侧卵巢整个摘除。之后，患者仍有可能怀孕与生育。治疗可以采用腹腔镜手术或剖腹手术的方式。



* 其他器官合并切除术——摘除发病的卵巢和输卵管

如果肿瘤很大，或者肿瘤严重附着在周围器官上，或者肿瘤可能病变为恶性肿瘤，此时就必须将发病的卵巢和输卵管全部摘除。尤其是在极有可能转化为恶性肿瘤的前提下，另一侧卵巢也必须切除一部分进行检查。治疗可以采用剖腹手术或腹腔镜手术。

内生殖器疾病

多囊性卵巢症

月经不调

无月经

不孕

多囊性卵巢就是指卵巢内充满了不能排卵的未成熟卵泡。在进行超声波检查时，发现卵巢表面长了许多连在一起、直径5~10厘米的珍珠状小囊袋，如果本身出现月经不调或绝经，就意味着罹患了多囊性卵巢症。

不成熟卵泡聚集造成无排卵

患有多囊性卵巢时，由于囊泡间的病态组织会增生，卵巢也会随之变大。但是，多数患者几乎不会感觉到任何症状，甚至能够正常排卵，月经也很正常，也能正常怀孕。但当包裹卵巢的黏膜变得又厚又硬，导致患者不易排卵时，就会造成月经不调，甚至绝经。此时，只要对患者进行血液检查就能够查出异常状况，这种情形就称为多囊性卵巢症。

多数患者开始会表现出月经偶尔到访，渐渐地月经周期变长，最后无月经。没有月经就意味着无排卵，从而导致不孕。此外，当罹患了这种疾病后，有时候患者体内的雄性激素分泌会增加，使得患者的体毛变浓，更容易长出青春痘。

应用激素补充法使月经恢复正常

治疗多囊性卵巢症可以采用激素补充疗法，也就是向患者的体内补充雌性激素，让月经能够定时来访。如果想改善不孕的症状，还可以再追加使用排卵药，促使卵巢排卵，让患者更容易受孕。治疗无效时可以采用多囊性卵泡切除手术。

如果是身体过于肥胖引起的无排卵，那么只要能够减肥，就能促进身体正常排卵，使月经恢复正常。不过有的时候，也必须根据情况采用腹腔镜手术促进患者排卵。

你明白吗？



无排卵就无法怀孕吗？

女性的身体要维持正常状态，就必须借助于正常的周期性排卵、月经以及雌激素的分泌，其中，最重要的是排卵的功能。当卵巢内发育成熟的卵子从滤泡内排出来，就能够和精子结合成为受精卵，从而使女性进入怀孕阶段。所以，如果没有排卵，自然就不可能怀孕。

改善多囊性卵巢症的四大穴位

* 脾俞穴

健脾和胃、利湿升清



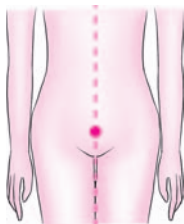
☆位置: 位于背部, 第11胸椎棘突下, 旁开1.5寸处。

☆取穴: 俯卧位, 背部第11胸椎棘突下左右旁开两指宽处。

☆操作: 左右两拇指按压1~3分钟。

* 中极穴

化气行水、清利湿热



☆位置: 前正中线上, 脐下4寸处。

☆取穴: 耻骨和肚脐连线五等分, 由下向上1/5处即是。

☆操作: 左右中指指腹按压穴位, 右手中指指腹按压左手中指指甲, 按揉1~3分钟。

* 命门穴

补肾壮阳、调经止带



☆位置: 后正中线上, 第2腰椎棘突下凹陷处。

☆取穴: 肚脐对应的背部正中央。

☆操作: 伸双手至背腰后, 拇指在前、四指在后, 左手中指按压命门穴3~5分钟。

* 足三里穴

利胃健脾、补益气血



☆位置: 膝盖下部、胫骨上突起部位向外两指宽处。

☆取穴: 身体端坐, 屈膝成90°, 手心对髌骨(左手对左腿, 右手对右腿), 手指朝下, 无名指端处为该穴。

☆操作: 中指指腹垂直按压, 每日早晚各1次, 每次1~3分钟。

内生殖器疾病

子宫附件炎

高烧
剧烈的小腹痛
冒冷汗
呕吐
脓性白带增多

细菌等病毒从阴道进入，通过子宫颈，一直抵达子宫，最后进入输卵管从而引发的炎症，称为输卵管炎。如果输卵管炎继续扩散到整个卵巢，就成为卵巢炎。通常两种疾病合并出现，因此把它们统称为子宫附件炎。

输卵管、卵巢受细菌感染而引起的炎症

因性交感染的衣原体和淋球菌是引发子宫附件炎的主要细菌。葡萄球菌、链球菌、大肠杆菌也是致病菌的一部分。本病多数是由阴道炎、子宫颈炎、子宫内膜炎的炎症上行至输卵管和卵巢所致。因此，阴道炎、子宫颈炎和子宫内膜炎治疗不彻底也是引发子宫附件炎的原因之一。

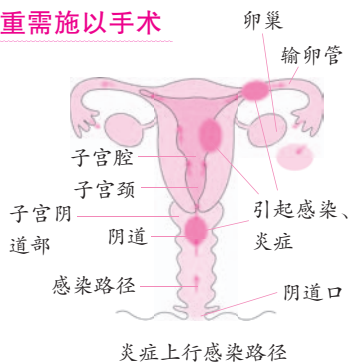
炎症较严重时，患者会出现40℃的高烧，伴有剧烈的小腹疼痛，有时还会出现呕吐、不规则出血、脓性白带增多等症状。一旦转为慢性，便会出现输卵管、卵巢与周围脏器粘连的现象，同时伴有小腹痛、腰痛、痛经、排尿疼痛等症状。

发炎时的最大忌讳——性行为

当子宫内膜、输卵管或者卵巢等部位出现炎症，那么患者在接受治疗的同时，必须好好静养，直到痊愈，尽量减少性行为。如果患者只是轻度发炎，并不需要接受特别的治疗，那么也需要控制性行为的次数。因为在性行为中，患者的发炎部位可能会受到刺激，致使炎症更加严重，甚至还会受到其他细菌的感染。

【对症防治】症状轻时用抗生素治疗，症状严重需施以手术

通过对患者的白带等分泌物或者血液进行化验分析，确诊患者被感染的细菌种类，然后根据细菌种类进行抗生素治疗。如果患者的症状比较轻，那么只要能够及时治疗，一般一周左右就能痊愈，在这段时间，患者最好多多静养。如果炎症特别严重，致使脓液积累在输卵管或者卵巢周围时，可能就要根据情况进行切除手术。



盆腔腹膜炎

高烧
小腹剧烈疼痛
有呕吐感

腹部的内侧和内脏表面由一层薄膜覆盖，称之为腹膜。盆腔腹膜炎就是指盆腔内的腹膜受到细菌感染引发炎症，导致脓液积聚于盆腔内的疾病。盆腔腹膜炎是上行感染的最终阶段，存在病原菌随着血液流动，感染进一步扩散的危险。

细菌蔓延至盆腔内的腹膜所致

盆腔腹膜炎多数是由于上行感染所致，即当子宫内膜、输卵管、卵巢等部位的炎症恶化，就会扩散到骨盆腔内的腹膜，从而引发盆腔腹膜炎。尤其是性交导致的衣原体感染，与其他致病菌相比，症状不明显，常常会造成治疗延误，炎症进入盆腔内，引发盆腔腹膜炎。

症状更为严重，最终导致不孕

和输卵管炎、卵巢炎一样，盆腔腹膜炎主要是由于细菌感染造成的，有时也会由于盲肠炎引起。这种炎症的症状比其他炎症更为严重，患者可能会出现发高烧，或者下腹剧烈疼痛，有时还会呕吐。如果患者持续高烧，则会导致子宫、卵巢、输卵管或者腹膜等炎症部位过度粘连，甚至长出肿块，那么即使治愈，患者的腹部和腰部仍然可能会经常疼痛。

如果由于粘连导致输卵管变窄，使得精子和卵子不容易通过，那么就容易导致不孕或者宫外孕。因此，一旦发现有阴道炎、子宫颈炎、子宫内膜炎或子宫附件炎等炎症，一定不要放任不管，及早进行治疗，消除炎症，以免将来后悔莫及。

【对症防治】药物治疗，住院静养

如果患者出现严重炎症，那么必须住院，首先确认患者是被哪一类细菌感染，然后再根据细菌选择合适的抗生素进行治疗，并使用能够缓解炎症和疼痛感的消炎剂及止痛剂。当炎症慢性化，出现周围组织粘连严重时，可以考虑通过手术进行剥离。总的来说，治疗要根据患者的症状而定，在一般情况下，必须住院一周左右，并需要静养。对患者来说，一定要坚持接受治疗，直到医生确认治愈为止。



外生殖器疾病

外阴炎、外阴溃疡

外阴瘙痒

外阴疼痛

外阴红肿

外阴是最容易感染的部位，内裤、性交、卫生巾、卫生纸、内塞卫生栓等都会对外阴的皮肤造成一定的损伤，又因为其长期处于闷热的环境，因此病原菌容易侵入引发炎症。最常见的外阴疾病就是本节介绍的外阴炎和外阴溃疡。

外阴炎——外阴受细菌感染发炎

外阴发痒或者感到疼痛，并且有炎症，这就是外阴炎。女性的外阴部非常容易受到损伤。如果穿的内裤透气性比较差，或者使用的卫生棉不适合自己的肌肤，或者受到紧身牛仔裤的刺激，或者在大小便后未能处理干净以及遭遇粗暴的性行为，等等，都有可能导致外阴炎。

外阴炎的主要症状是外阴皮肤发红，出现瘙痒或刺痛，严重时小阴唇会红肿，表面会覆盖黏稠的分泌物，甚至化脓。

外阴溃疡——外阴皮肤和黏膜溃烂

外阴溃疡是指患者的外阴部皮肤或者黏膜出现溃烂，这主要是由于细菌感染所致，或者是通过性行为被传染了疱疹病毒。它和另外一种病因至今不明的难治之症——白塞氏病一样，主要的症状就是溃疡。

外阴溃疡的主要症状是大小阴唇的内侧会出现炎症性溃疡，肉眼可见一个或数个米粒般大小到黄豆大小的圆形溃疡，并伴有剧痛。

【对症防治】药物治疗，同时保持外阴清洁

不管是外阴炎还是外阴溃疡，在治疗之前，都必须先确认致病菌的种类，然后选择相应的抗生素或者抗病毒药物进行治疗。有时也会根据情况使用抗霉菌剂，同时通过抗组织胺剂和止痛剂治疗患处的瘙痒症状。此外，保持外阴部的清洁也是相当重要的。大小便后使用卫生纸擦拭时，动作不宜太用力，洗澡时也切忌用力搓洗外阴，否则容易伤到皮肤和黏膜，致使症状更为严重。尽量使用热水或者温水轻轻擦洗，在月经期间要经常更换卫生巾，穿通气性良好的内裤。



不穿过紧的裤子

巴氏腺炎、巴氏腺脓肿

疼痛
高烧
无法坐着和走动
阴道入口红肿形成球状

巴氏腺位于阴道入口的左右两侧。在发生性行为时，它们主要负责分泌能够润滑阴道的黏液。一旦细菌从此处进入，感染会引发巴氏腺炎，进一步恶化导致出口处出现肿块，就是巴氏腺脓肿。

巴氏腺炎——巴氏腺出口受细菌感染发炎

巴氏腺受致病菌感染后形成的局部皮肤红肿称为巴氏腺炎。脏手触摸外阴部、不洁净的性生活、不注意月经期间的卫生等都可能引起细菌入侵。当炎症变严重导致脓液淤积，会出现巴氏腺脓肿这种肿块。这时疼痛感会加剧，肿块像肿瘤一样鼓起，在性交时会感到疼痛，有时排尿或走路也会感到困难。

根据引发炎症的细菌的类型，可服用相应抗生素进行治疗，有时也可以服用消炎剂或镇痛剂。脓液淤积时，将其切开或进行穿刺使脓液流出来。在治疗中还应注意保持外阴洁净。

巴氏腺脓肿——黏液囤积出口形成肿块

由于巴氏腺炎的反反复发或分娩时的损伤，巴氏腺的出口处会因炎症而被堵塞，无法排出黏液，于是黏液会被囤积起来，出现囊肿，最后成为肿块，这就是巴氏腺脓肿。没有炎症时脓肿不会有疼痛感，脓肿较小时也很难发觉到。脓肿变大后，走路、坐立或性交时会有异物感和轻微的疼痛感。

无论囊肿是不再生长，还是逐渐扩大，都无法自然治愈。当囊肿变大时，应将其切开，为黏液制造一个出口。如果多次复发，应进行摘除囊肿的手术。

【对症防治】预防炎症，掌握擦屁股的正确方式

大便之后，应该从前往后擦拭，这才是正确的擦拭方式。如果从后往前擦拭，容易将大便中的大肠杆菌带入外阴部，从而引发外阴炎或者巴氏腺炎。另外，在擦拭的时候，千万不要过度用力，有条件的话，最好能用热水清洗，如果马桶有自动冲洗的功能，那么就尽量使用这一功能。还有，尽量使用质量比较好、质地比较柔软的卫生纸。



性病

艾滋病

腹泻
疲劳
体重减少
发烧、感冒、痰多
淋巴结肿大

艾滋病，即获得性免疫缺陷综合症，是由于感染了能够攻击人体免疫系统的“人类免疫缺陷病毒”（HIV）而引起的。开始时会出现类似感冒症状的潜伏期，此后病情发展迅速，人体免疫力迅速下降。

因人而异的潜伏期

艾滋病病毒携带者在感染HIV的1~3周后会出现类似感冒的症状，之后经历潜伏期。潜伏期因人而异，既有几个月的，也有长达15年的。在此期间，虽然没有任何症状，但免疫力会逐渐下降。潜伏期内，HIV会通过一定的方式传染给他人。

潜伏期后，免疫力极低，开始出现发热、头痛、腹泻、容易疲劳等一系列的初期症状。由于此时病情发展非常迅速，会感染卡氏肺囊虫性肺炎或口腔、气管、食道的念珠菌等平时不易发生感染的病原菌，出现各种各样的症状。

正确认识艾滋病的检查与治疗

艾滋病病毒携带者的检查首先要采集血液，检查其能否形成HIV抗体。由于感染者会形成抗体，所以显示为“阳性”，但并不是感染后马上就会形成抗体。因此，为了得到确切的诊断，应在疑似感染至少3个月后再进行检查。如果确认检查结果为阳性，就可以确定已经感染了HIV。一旦感染，周围的人也必须接受检查。

治疗艾滋病时，需要同时服用多种药剂，抑制病毒繁殖，延缓病情发展。完全消除HIV的方法至今尚未发现，但是，随着医疗技术的日益发展，及早发现感染，在合适的时期采取适当的治疗干预手段，可以抑制病毒的繁殖，延缓艾滋病的发病。

你明白吗？



如何与艾滋病病毒携带者相处？

艾滋病的传播途径比较有限，日常简单的握手、交谈、用餐等情况都不会被感染。与艾滋病病毒携带者相处时不应该表现出厌恶和鄙视等情绪，这对艾滋病病毒携带者的心灵会造成很大的伤害。不过还是要注意，如果自己或艾滋病患者皮肤上有伤口或溃烂、湿疹等皮肤病，则避免相互拥抱或握手。

走出误区，科学掌握艾滋病的传播途径

HIV的感染源主要为感染者的血液、精液和阴道分泌物及母乳。其通过直接接触口腔或性器的黏膜、皮肤的伤口侵入人体，而使人体受到感染。泪液、汗液、唾液、尿液等不会造成传染。

此外，由于HIV是一种置于空气中或水中就会立即死亡的弱性病毒，健康的皮肤接触少许患者的血液也不会发生感染。

* HIV的传播途径

☆ 血液
☆ 精液
☆ 阴道分泌物
☆ 母乳

接触

☆ 黏膜
(口腔、性等)
☆ 伤口

* 不会发生感染的行为

☆ 接吻
☆ 打喷嚏和咳嗽
☆ 共用毛巾
☆ 共用卫生间
☆ 共用杯具和共同进食
☆ 共用浴池和游泳池
☆ 被蚊虫叮咬
☆ 接触感染者使用的床

* 容易发生感染的行为



● 性行为

一般的性行为、口交、肛交都可以传染，是最常见的感染原因。应在性行为的开始一直到结束都配戴避孕套，以预防感染。



● 注射器的重复使用

静脉药瘾者共用受HIV污染的、未消毒的针头及注射器，艾滋病病毒携带者的血液注入体内的危险性也极高。



● 输血

输入感染HIV的血液，或移植了艾滋病患者的脏器等都可以感染。



● 共用剃刀或耳环

由于这些物品使得血液有接触伤口或黏膜的可能性，所以共用这些物品是很危险的。牙刷也可能沾染血液，也应避免共用。



● 妊娠、生育

无论在妊娠中还是在分娩时，都有由母体传染给胎儿或婴儿的危险性。在妊娠初期就进行HIV检查，当有感染的可能性时，宜采取服用一些预防母子感染的药物治疗或进行剖腹产手术。



● 哺乳

当母亲是HIV感染者时，母乳内也会含有HIV病毒，这时应避免母乳喂养，而用奶粉来代替母乳。

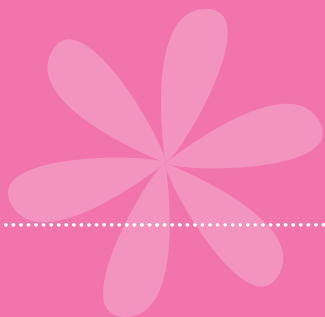
第 9 章

女性特有的四大癌症：不可忽视的女性健康隐患

近年来，女性癌症的发病率和致死率逐年上升，甚至越来越多的年轻女性加入了癌症患者的队伍。有时甚至在毫无察觉的状况下，癌症已经悄悄地找上了你。因此，每年一次的妇科检查便显得尤为重要。

在本章，主要介绍了女性特有的四大癌症——乳癌、子宫颈癌、子宫内膜癌和卵巢癌，从病因、症状、检查到治疗等方面提供了一系列的讲解和建议，用图文结合的方式化繁为简，便于理解。同时，在介绍治疗方法时，不仅包含现行的西医疗法，还加入了独具特色的中医疗法，双管齐下地防治癌症。

正如俗话所说，身体是革命的本钱，也是拥有幸福生活的基本条件。为了自己和家人，不妨认真阅读一下本章内容。健康生活，远离癌症！



本章看点

乳癌——关爱乳房，别让“杀手”潜伏在身边

子宫颈癌——洁身自爱，别让美丽提早凋零

子宫内膜癌——控制体重，别让不孕噩梦找上你

卵巢癌——定时体检，别让年长成为致命威胁

乳癌——关爱乳房，别让“杀手”潜伏在身边



① 癌细胞

正常细胞在各种致癌因素作用下变异而来，经多年生长可形成肿瘤，是癌症的病源，具有无限生长、转化和转移三大特点，难以消灭。

② 湿疹

由饮食、感染、遗传等多种内外因素引起的表皮及真皮浅层的炎症性皮肤病，具有瘙痒难耐、对称分布、反复发作等特点。

发病率第一的可怕“杀手”

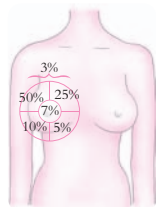
近年来，随着乳癌患病人数的激增，乳癌已经成为全球范围内发病率最高的妇科癌症，而且发病人群日趋年轻化。乳癌是乳腺及乳腺出现恶性肿瘤导致的疾病，其发病原因至今尚未有明确的研究成果。通常认为是由于饮食习惯或外界因素造成人体内分泌紊乱及免疫功能下降，导致乳腺组织异常增生而诱发乳癌。此外，遗传因素也是重要的原因之一，通常母亲或姐妹有乳癌病史的女性患乳癌的概率要远远高于常人。

出现这些症状时应提高警惕

- ① **乳房凹陷** 癌细胞^①扩散波及皮肤时，会导致乳房的凹陷和变形。
- ② **乳房变红** 乳房变红如果不是出现在哺乳女性身上，则应引起注意。
- ③ **乳头凹陷** 肿瘤附近的组织发生纤维化，日常牵扯会造成乳管系统的萎缩，从而导致乳头凹陷。
- ④ **乳房肿块** 肿块有可能是乳癌的初期症状，有人腋下也会形成肿块。
- ⑤ **乳头分泌异物** 怀孕后期有乳房分泌物产生，捏揉乳房或服用某些药物可导致乳头分泌异物。
- ⑥ **乳房溃烂** 肿瘤如果位于乳房的浅表位置则会导致皮肤的溃烂，通常情况下，乳房溃烂将导致无法进行开刀手术。
- ⑦ **背部疼痛** 当癌细胞转移到背部时就会压迫脊椎，从而导致背部疼痛。
- ⑧ **乳头发痒** 若乳头出现发痒、脱屑、结痂等现象且依照湿疹^②治疗半月无效后，应尽快到医院做必要的乳房检查。

- ★ 肥胖者
- ★ 生育年龄大
- ★ 未曾生育和哺乳
- ★ 长期接触辐射源
- ★ 月经初潮早、绝经晚
- ★ 患有子宫癌、卵巢癌
- ★ 20岁以上的未婚女性
- ★ 嗜酒嗜烟，饮食不健康
- ★ 母亲或姐妹中有乳癌病史者

乳癌高发人群



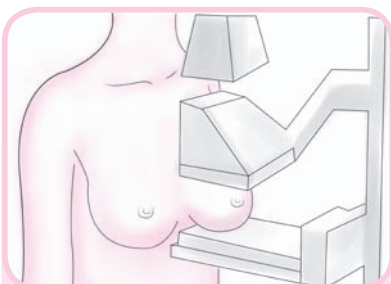
☆ 乳癌发病部位的概率 ☆

预防乳癌的两大法宝——自检&医检

相比于其他妇科癌症悄无声息的特点，乳癌是可以通过自我检查而及时发现的。乳癌早期治疗中，有90%是可以完全治愈的，因此乳房自检便显得尤为重要。



20岁后，每月月经结束的一周后进行乳房自我检查（参见本书37页）。



30岁后定期到医院进行乳房检查（参见本书109页）。

熟悉乳癌的检查流程



按部就班治疗乳癌

〇期	癌只限于乳管或小叶等病变部位。	乳房温存术→放射线疗法或胸筋温存乳房切除术。
I期	肿块直径<2厘米，未向腋窝淋巴结转移。	I期—III a期： 手术前进行化学疗法。根据肿块大小采取乳房温存术→放射线疗法或胸筋温存乳房切除术。
II期	a期：肿块直径<2厘米，向腋窝淋巴结转移。 b期：肿块直径2.1~5厘米，且向腋窝淋巴结转移。	
III期	a期：肿块直径<2厘米，且向腋窝淋巴结转移、固定在其周围组织，或没转移但胸骨内侧淋巴结肿胀，或肿块直径>5.1厘米，且发生转移。 b期：肿块固定在胸壁或皮肤浮肿、糜烂。 c期：肿块向腋窝淋巴结和胸骨内侧淋巴结转移，或向锁骨上方及下方淋巴结转移。	III b、c期： 原则上来说要采取药物疗法和放射线疗法。有时会采取手术前药物疗法→手术→手术后辅助疗法的方法。
IV期	向其他脏器转移。	

► 乳癌的西医治疗方法

西医采取将手术疗法、放射疗法和药物疗法三种疗法相结合的方式对乳癌进行治疗。首先通过手术将肿瘤切除，在术后通过药物疗法、放射疗法使小的癌细胞不再繁殖也很重要。

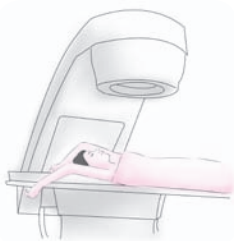
手术疗法

手术疗法主要分为胸筋温存乳房切除术和乳房温存术两种。如果想要进行乳房重建，经常采取皮下乳腺全摘除术。



放射疗法

放射疗法是用放射线照射癌组织，以达到“杀灭”癌细胞的一种治疗方法。与乳房温存术相结合，可抑制手术后乳癌的复发。



药物疗法

药物疗法包括使用激素、抗癌药剂、分子靶向药物三种。主要用于抑制手术后可能残留在体内的微小癌细胞的繁殖，是一种辅助疗法。



► 乳癌的中医治疗方法

中医认为，乳癌是正气虚亏、外邪侵袭、情志内伤、忧思郁怒、先天禀赋不足或饮食失调等多种原因造成的。可以用饮食、中药及按摩的方法对乳癌进行预防和调理。

饮食疗法

乳癌患者在治疗期间适宜食用以下几类食物：抗感染的食物，例如鲫鱼、茄子、白果、葡萄等；消水肿的食物，例如薏米、丝瓜、赤豆、海带、荔枝等；止痛的食物，例如茴香、橘饼、柿子等。



中药疗法

对于肝郁气滞型乳癌，可以服用逍遥散。本药方具有疏肝理气和养血的功效，瓜蒌、夏枯草、白芷具有软坚化结的功效，山慈姑有抗癌作用。



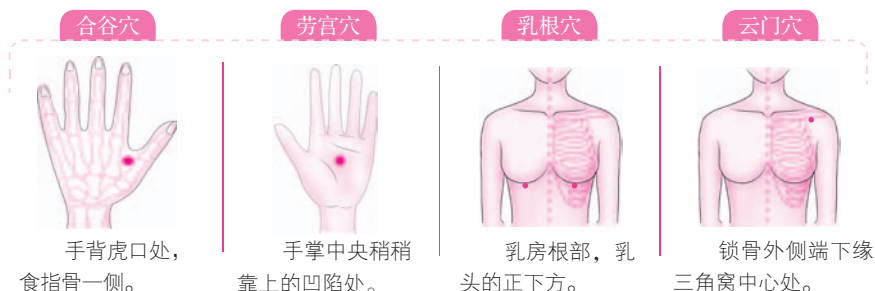
按摩疗法

脚底分布着人体各组织器官的反射区，日常生活中可通过刺激脚底对身体进行有效地刺激，不仅可预防乳癌，对防治其他疾患也效果显著。



赶走疼痛的术后按摩法

乳癌术后第1天至拔管后2~3天可对合谷穴、劳宫穴进行按摩，同时可按摩手术一侧的上手臂。手术4天后即可对乳根穴、云门穴进行按摩，同时可对背部进行拍打。按摩可有效缓解手术疼痛，预防水肿，还能防止上肢及肩部麻木。



恢复元气的术后保健操

手术后的保健从手术当日活动手指、屈肘等简单的运动开始。3天之后要积极地用手术侧的手进行洗脸、刷牙、换衣服、使用筷子等日常行为，使其能够自然地活动。经过5~7天后，开始遵循正规的医疗指导。在这里介绍一下简单的术后保健操。

1. 抬肩运动

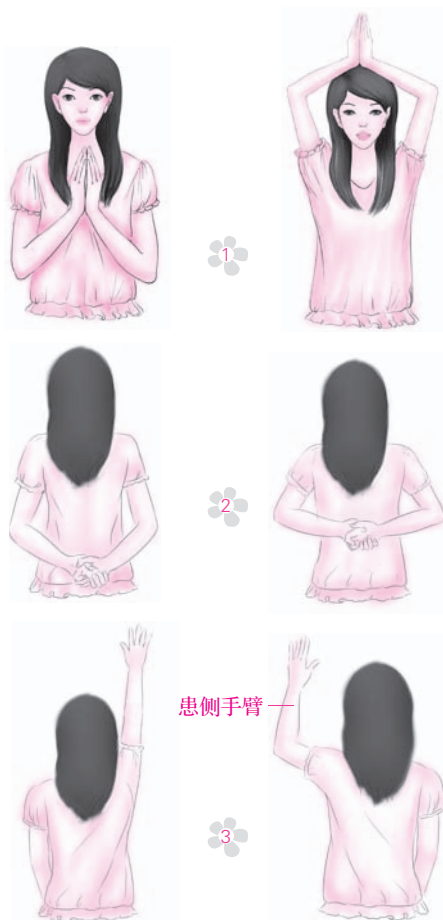
手心相对置于胸前，边吸气边上举，然后边吐气边回归原位。

2. 背部抓痒运动

两手在背部交叉，滑动手背，一边吸气一边向上滑动，然后边呼气边回归原位。

3. 爬墙运动

面向墙壁站立，将未接受手术一侧的手臂高举起来，在指尖可以够到的位置做个印记。以此为目标，将患侧手臂逐渐向上伸展。



子宫颈癌——洁身自爱，别让美丽提早凋零



① 人类乳突病毒

人类乳突病毒是一种乳多空泡病毒的DNA病毒，会感染人类的皮肤和表层黏膜。目前已知的种类大约有130种，其中的几种会造成病毒疣以及癌症，特别是子宫颈癌。

② 宫颈抹片

是筛查子宫颈癌非常重要的细胞学检查样本，指从子宫颈部取少量的细胞样品，将其放在玻璃片上，然后在显微镜下观察是否有异常。

发病率最高的子宫癌症

在全部子宫癌中，子宫颈癌的发病率占60%~70%，属于女性高发癌症。子宫颈癌是发生在子宫颈口附近的扁平上皮细胞癌，主要是由于靠近阴道侧的子宫颈黏膜病变为癌细胞导致的。

性行为变成了致命杀手

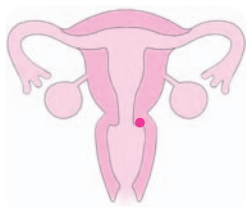
医学界至今不清楚子宫颈癌的病因，只知道它主要是由于人类乳突病毒^①感染引起的。一般认为，在男性生殖器的分泌物中，含有人类乳突病毒，会通过性行为传染给女性。所以性行为比较早，或性伴侣较多，或怀孕、生育次数比较多的人，都容易罹患子宫颈癌。但是，即使感染了人类乳突病毒，也并非一定会变为癌症，通常认为是由于患者免疫力低下及抽烟等原因造成的。

初期难察觉，定期体检是对策

在子宫颈癌的初期，患者几乎没有什么明显的症状，最先能够发现的不寻常，就是不正常的出血和白带异常。在性行为后出血，其实也是子宫颈癌的症状之一。有时候，月经的持续时间会变长，如果癌细胞继续生长繁殖，患者会出现下腹疼痛和腰痛，或者不容易排尿，甚至可能出现排血尿和血便的症状。

一般能察觉到明显症状时，癌细胞已经扩散了，所以要坚持定期体检，才能及早发现病情。如果年龄在30岁以上，最好每年进行子宫颈癌的筛检。在筛检时，通常会采取宫颈抹片^②的方式进行检查。

★ 性行为较早
★ 性伴侣很多
★ 宫颈糜烂或裂伤
★ 怀孕、生育次数多
★ 性伴侣或丈夫有包皮垢



☆子宫颈癌的发病部位☆

子宫颈癌高发人群

熟悉子宫颈癌的检查流程

检查、诊断一般按以下步骤进行。

问诊

①



询问月经周期、妊娠、生育的经验 and 症状等，初步掌握病人状况。

内诊

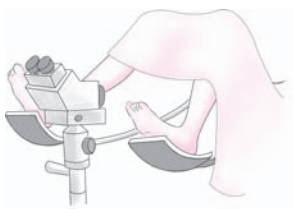
②



通过触诊或视诊来检查阴道内和子宫有无异常。

腔镜检查

④



通过细胞学检查发现异常时，用阴道镜这种放大镜将宫颈部的表面放大，更加仔细地观察。在检查过程中，没有疼痛感，即使有出血也可以立刻止住。

细胞学检查

③



用棉棒或刮刀之类的工具采集宫颈的组织细胞，在显微镜下检查有无异常的细胞，并进行等级分类。是一种很简单的方法，没有疼痛感。

活体组织检查

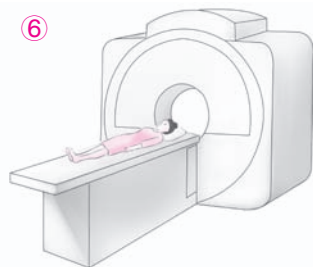
⑤



从通过阴道镜检查发现异常的部位采集小块病变组织，在显微镜下进行检查，可以得知癌的程度和类型。

MRI检查·CT检查

⑥



检查癌细胞是否扩散到其他脏器或淋巴结。

▶ 子宫颈癌不同病期的对应治疗

	病 期	症 状	疗 法
0 期	 <p>子宫颈的表面病变变为癌细胞。</p>	有时白带会很多。	将子宫入口部分以圆锥形的方式进行切除。
I 期	<div>  <p>a期 癌细胞扩散到黏膜深处，深度在5厘米以下。</p> </div> <div>  <p>b期 癌细胞扩散到黏膜深处，范围仍在子宫颈。</p> </div>	茶褐色的白带变多，性行为或排尿时可能出血。	在a期初期可以与第0期一样治疗，或者直接摘除子宫。从a期后期开始，必须摘除子宫、卵巢、输卵管和周边的组织及淋巴结，手术后也要根据病情采取放射线疗法。
II 期	<div>  <p>a期 癌细胞扩散到阴道上半部。</p> </div> <div>  <p>b期 癌细胞扩散到子宫附近。</p> </div>	茶褐色的白带持续变多，性行为或排尿时会出血。	必须摘除子宫和卵巢、输卵管以及周围组织和淋巴结，有时甚至需要切除阴道壁。手术后也要根据情况采取放射线疗法。
III 期	<div>  <p>a期 癌细胞扩散到阴道下半部的1/3处。</p> </div> <div>  <p>b期 癌细胞扩散到骨盆壁上。</p> </div>	有时下腹疼痛。由于骨盆壁里的神经受压迫，有时会脚痛或者腰痛。	很难进行手术治疗，只能采取放射线疗法，有时也同时采用化学疗法。
IV 期	<div>  <p>a期 癌细胞扩散到膀胱和直肠黏膜。</p> </div> <div>  <p>b期 癌细胞扩散到全身。</p> </div>	癌细胞扩散到膀胱与直肠，可能出现血尿和血便，身体也会变得比较虚弱。	无法手术治疗，只能同时使用放射线疗法和化学疗法。

改善子宫颈癌的三种中药

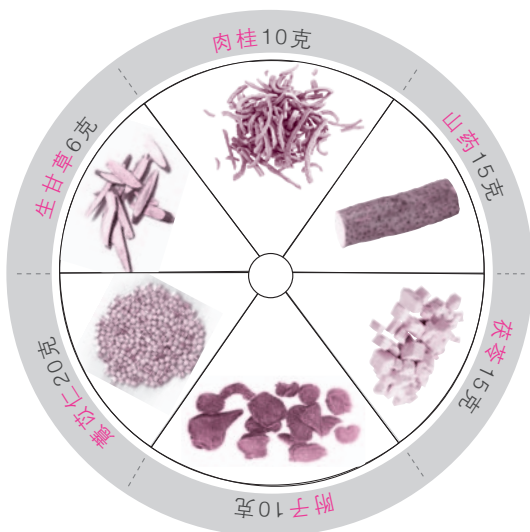
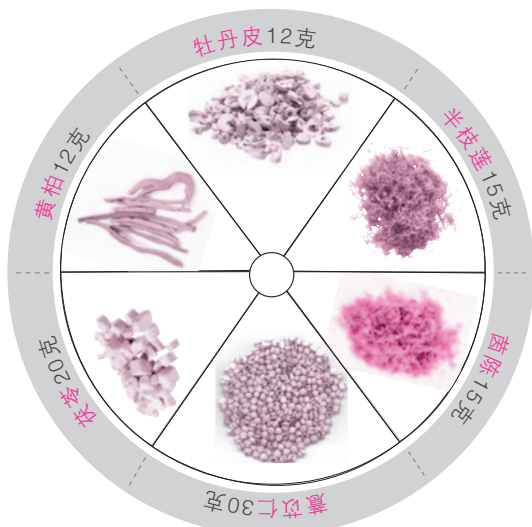
* 宫颈抗癌汤

用法：水煎，每日1剂。

功效：清热利湿，化淤解毒。

主治：湿毒淤结型子宫颈癌，症见带下量多、杂色，气味恶臭难闻，或阴道出血淋漓不尽，或发热者。

注：另需赤芍15克、紫草15克、黄药子15克、败酱草15克、蒲公英15克、白花蛇舌草20克。



* 肾气丸加减

用法：水煎，每日1剂。

功效：温肾健脾，化浊解毒。

主治：脾肾阳虚型子宫颈癌，症见带下量多、色白、质稀，或神疲倦怠、小腹冷痛，或阴道出血淋漓不尽。

注：另需半枝莲15克、白花蛇舌草20克、白术15克、熟地12克、山茱萸12克、泽泻10克。

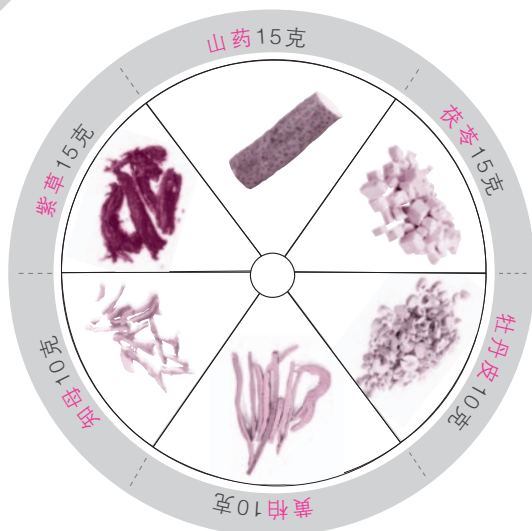
* 知柏地黄汤加味

用法：水煎，每日1剂。

功效：滋阴，清热，解毒。

主治：肝肾阴虚型子宫颈癌，症见阴道出血淋漓不止，或白带质稠，有臭味，形体消瘦，头晕耳鸣等。

注：另需熟地12克、白花蛇舌草20克、山茱萸12克、泽泻10克。



子宫内膜癌——控制体重，别让不孕噩梦找上你



① 恶性肿瘤

即癌症，可破坏人体组织、器官的结构和功能，引起坏死出血合并感染，导致患者最终可能因器官功能衰竭而死亡。

子宫内膜细胞病变为恶性肿瘤

子宫癌有两种：一是子宫颈癌（参见本书236页），二是子宫内膜癌。子宫内膜癌就是子宫内膜细胞病变为**恶性肿瘤**①，在所有子宫癌中，这类病例占30%~40%，最近数年以来，患者人数有逐年增加的趋势。

一般来说，只要子宫内膜在每个月的月经周期内剥落，那么就算细胞本身异常，发展成为癌症的概率也很小。但是，如果排卵不规律，或者在绝经后不再来月经，细胞朝恶性方向病变，就有可能停留在子宫中，增加子宫内膜癌的发生概率。

突然持续出血，然后又突然停止

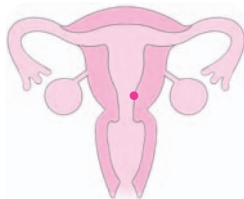
这种疾病主要的症状就是几乎所有的患者都会不正常出血，并且是毫无前兆地突然持续性出血，然后又突然停止出血。如果这种不正常的出血症状一直持续下去，最好尽快去医院检查。有时候，患者的白带会变成脓状，甚至会发出一股恶臭味，还可能会出现排尿疼痛、排尿困难、性交疼痛、下腹疼痛等症状。

40岁后每年都要接受子宫内膜癌筛查

一般来说，只要能够定期接受检查，就能及早发现癌症。目前，在一些单位为职工提供的免费体检项目中，也有包括对子宫癌的筛查，但是通常都以子宫颈癌为筛查对象。所以，年龄在40岁以上的人，最好同时接受子宫内膜癌的筛查。

如果患者有不正常的出血现象，务必要尽快去医院的妇产科进行检查，尤其是在更年期不正常的出血现象，通常会被误认为是月经不调，从而错失及早发现病情的机会，需要特别留意。

- ★ 身体肥胖
- ★ 闭经前后
- ★ 绝经年龄较晚
- ★ 没有生育经验
- ★ 患有糖尿病和高血压
- ★ 直系亲属中有人罹患过乳腺癌或者大肠癌
- ★ 正接受乳腺癌或更年期综合征的激素疗法



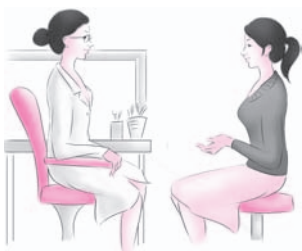
※子宫内膜癌的发病部位※

子宫内膜癌高发人群

熟悉子宫内膜癌的检查流程

检查、诊断一般按以下步骤进行。

问诊 ①



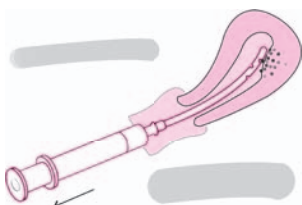
询问月经周期、妊娠、生育的经验 and 症状等，初步掌握病人状况。

内诊 ②



通过触诊或视诊来检查阴道内和子宫有无异常。

细胞学检查 ④



用细的软管从阴道插入子宫内部，采集内膜细胞，然后通过显微镜来观察有无癌细胞。与子宫颈癌的细胞学检查相比较，会有稍微的疼痛感和出血状况。

超声波检查 ③



将超声波器具放入阴道内来检查子宫内部，观察内膜的厚度。当内膜变厚时，即可认为出现了异常。同时还要检查卵巢。

活体组织检查

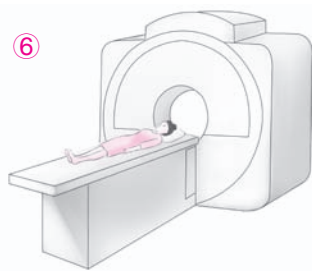
⑤



在细胞学检查中发现疑似癌细胞时，用细长的匙状器具刮取子宫内部的组织，在显微镜下进行检查，这是判断癌的种类的重要方式。刮取组织时有很强的痛感，所以在检查之前有时要进行麻醉。

MRI检查·CT检查

⑥



在之前的检查中确定为癌时，要进行图像检查来观察癌的扩散范围及其与周围脏器的关系。

▶ 子宫内膜癌不同病期的对应治疗

	病 期	症 状	疗 法
〇 期	 <p>子宫内表面病变为癌细胞。</p>	经期中的出血时间变长，或者经期外仍然有出血现象，白带稍微变多。	切开腹部摘除子宫、卵巢、输卵管。如果有怀孕需求，可以采用子宫内膜搔刮术和激素疗法。
I 期	<p>a期</p>  <p>癌细胞停留在子宫内。</p> <p>b期</p>  <p>癌细胞扩散到子宫肌内层1/2以内。</p> <p>c期</p>  <p>癌细胞扩散到子宫肌内层1/2以上。</p>	与第0期一样，出血症状会持续较长时间，会分泌出一种茶色的白带。	Ia期与第0期一样。Ib期与c期一样，除了子宫、卵巢和输卵管，癌细胞容易转移的淋巴结也要切除。
II 期	<p>a期</p>  <p>癌细胞扩散到子宫颈黏膜。</p> <p>b期</p>  <p>癌细胞扩散到子宫颈黏膜以外。</p>	症状与第I期一样，但有时白带会出现恶臭味，甚至腰痛。	进行广泛子宫切除术，连同子宫周围组织一并切除，包括容易转移癌细胞的淋巴结。必要时需要同时进行放射线治疗和服用抗癌剂。
III 期	<p>a期</p>  <p>癌细胞从子宫扩散到卵巢、输卵管、腹水。</p> <p>b期</p>  <p>癌细胞扩散到阴道。</p> <p>c期</p>  <p>癌细胞扩散到骨盆和大动脉周围的淋巴结。</p>	症状与第II期一样，但茶色或者掺杂血丝的白带会持续分泌，患者甚至会发高烧，出现贫血。	很难再手术治疗，如果还有机会就会采用广泛子宫切除术，一同切除淋巴结。必要时同时进行放射线治疗和使用抗癌剂。
IV 期	<p>a期</p>  <p>癌细胞扩散到膀胱和直肠内侧。</p> <p>b期</p>  <p>癌细胞扩散到肝脏等器官里。</p>	症状与第III期一样，但会出现恶臭的茶色白带，也会出现腹痛和腰痛等症状。	即使动手术也无法充分治疗，只能在手术后同时进行放射线治疗和使用抗癌剂。

改善子宫内膜癌的三种中药

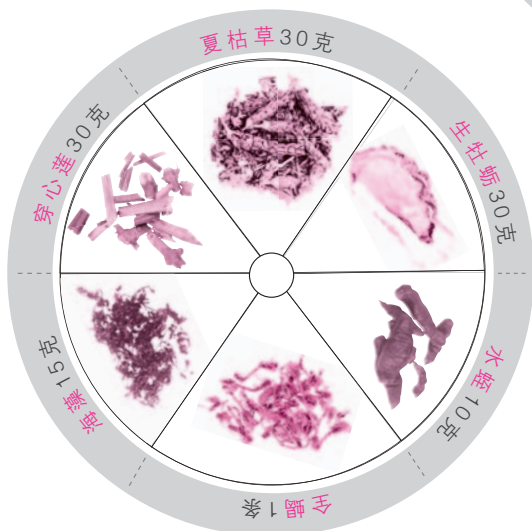
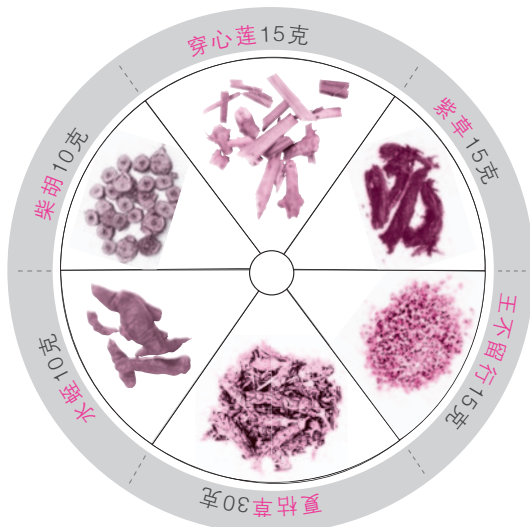
✿ 化淤汤

用法：水煎，每日1剂。

功效：行气化淤，解毒散结。

主治：邪毒壅滞型子宫内膜癌，症见经期紊乱、淋漓不断，或绝经后又见阴道出血，带下量多，精神抑郁等。

注：另需石见穿15克、急性子4.5克、露蜂房12克、郁金10克、八角莲10克、香菇30克。



✿ 扶正化淤解毒汤

用法：水煎，每日1剂。

功效：补气益阴，祛淤解毒。

主治：淤毒走窜型子宫内膜癌，症见阴道不规则出血，白带赤白如脓，形体消瘦，口干舌燥等。

注：另需首乌15克、石上柏30克、紫河车30克、蜈蚣2条、白术15克、紫草15克。

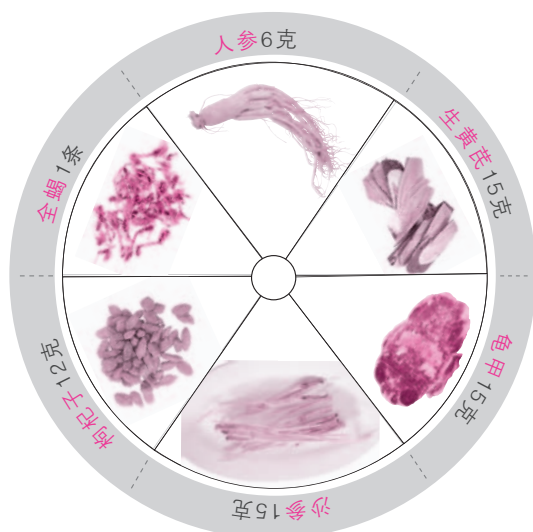
✿ 豁痰解毒散

用法：水煎，每日1剂。

功效：化痰除淤，解毒散结。

主治：湿毒壅滞型子宫内膜癌，症见经期紊乱、日久不止，或者经后又见阴道出血，带下量多、色红质黏，大便黏腻。

注：另需胆南星10克、石上柏30克、蜈蚣2条、白术15克、川芎10克。



卵巢癌——定时体检，别让年长成为致命威胁

发生在卵巢里面的恶性肿瘤

一般来说，卵巢癌有两种：原发性卵巢癌和继发性卵巢癌。不过，90%以上的卵巢癌都是原发性的。“原发性”是指如同卵巢囊肿一样，由于卵巢里面的细胞发生病变成为了肿瘤，后来又继续恶化成为癌细胞。“继发性”是指胃癌或者乳癌等其他器官内的癌细胞转移到了卵巢中，从而引发了卵巢癌。



初期几乎无症状，明显察觉时为时已晚

卵巢的大小如大拇指一样，所以，即使罹患癌症，也很少会出现明显症状。卵巢癌可分为不容易转移型和容易转移型。不容易转移型的患者在卵巢变大后，在下腹部能摸到肿块，或者当变大的卵巢挤压到膀胱或直肠时，造成尿频或者便秘，患者才会发现。容易转移型则很容易转移到腹膜上，造成腹膜炎^①，并且由于腹水^②累积过多，致使肚子肿胀，此时才会发现异常。卵巢癌发现时通常已为晚期，有生命危险。

通过超声波和血液化验进行检查

卵巢位于子宫左右两侧，即使其中一个卵巢完全被癌细胞占据，只要另外一个依然可以发挥作用，就能够持续排卵，也能维持正常的月经。因为卵巢位于身体内侧，不能像子宫一样，通过取出其中的黏膜或者细胞进行检查，所以也造成了这种疾病很难被及早发现。

要检查卵巢癌，必须先进行超声波检查，确认卵巢内的情况，然后抽血，通过肿瘤标记检查血液中是否有卵巢癌分泌出来的物质。

① 腹膜炎

是由细菌感染、化学刺激或损伤所引起的外科常见的一种严重疾病。多数是继发性腹膜炎，源于腹腔的脏器感染，坏死穿孔、外伤等。其主要临床表现为腹痛、腹肌紧张以及恶心、呕吐、发热，严重时可使血压下降和全身中毒性反应，如未能及时治疗可死于中毒性休克。

② 腹水

人体正常状态下腹腔内会存有少量的液体(一般少于200毫升)，具有润滑肠道蠕动的作用。腹水则是指病理状态下腹腔内液体量增加，超过200毫升的状态。

- ★ 身体肥胖
- ★ 没有生育经验
- ★ 骨盆内的炎症
- ★ 多囊性卵巢症
- ★ 子宫内膜异位症
- ★ 直系亲属中有人患过卵巢癌
- ★ 使用排卵诱发剂、进行激素补充治疗

卵巢癌高发人群

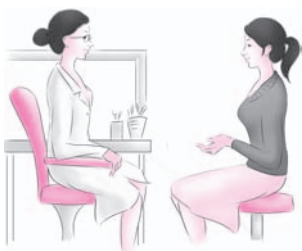


※ 卵巢癌的发病部位 ※

熟悉卵巢癌的检查流程

检查、诊断一般按以下步骤进行。

问诊 ①



询问月经周期、妊娠、生育的经验 and 症状等，初步掌握病人状况。

内诊 ②



通过触诊来观察卵巢和子宫部位有无肿胀及其大小和位置。

血液检查 ④



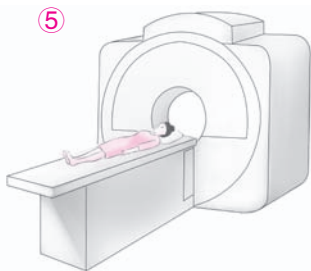
检查若干肿瘤标本，来判断其为良性还是恶性。当癌症尚处于早期时，有时通过肿瘤标本无法检查其性质。

超声波检查 ③



将超声波器具放入阴道内来检查卵巢和子宫的状况，并确认卵巢肿瘤的大小和位置。

MRI检查·CT检查 ⑤



进一步详细确认肿瘤的大小、位置、性状，检查有无腹水，与周围脏器的关系及转移状况等。

细胞学检查 ⑥



如果腹腔有积水，应采集腹水检查有无癌细胞。

● 卵巢癌不同病期的对应治疗

I 期



只有一侧或者两侧的卵巢中有癌细胞。

病 期

症 状

几乎没有任何症状。

疗 法

发病初期可以摘除患病部位的卵巢和输卵管（未来有怀孕需求），但一般情况下，会同时摘除两侧的卵巢、输卵管、子宫和大网膜，有时甚至切除淋巴结。手术后也要视情况继续进行化疗。

II 期



除了卵巢，还扩散到子宫和输卵管等部位。

几乎没有任何症状，除了下腹部突出，腰围变粗。

必须摘除卵巢、输卵管、子宫、大网膜以及淋巴结，手术后再继续进行化疗。

III 期

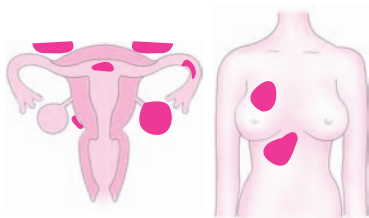


除了卵巢、子宫和输卵管，癌细胞扩散到了下腹部各处。

触摸下腹部时，能摸得到肿块，还会出现便秘或尿频等症状。

必须摘除卵巢、输卵管、子宫、大网膜以及周围的淋巴结等，之后再继续进行化疗。

IV 期



除了卵巢、子宫、输卵管和腹腔，癌细胞还扩散到了肺和肝脏等器官。

患者发烧、贫血、体重减少、容易疲劳等。

为了确认癌症的种类，需要切除部分正常器官进行检查并进行化疗。

改善卵巢癌的三种中药

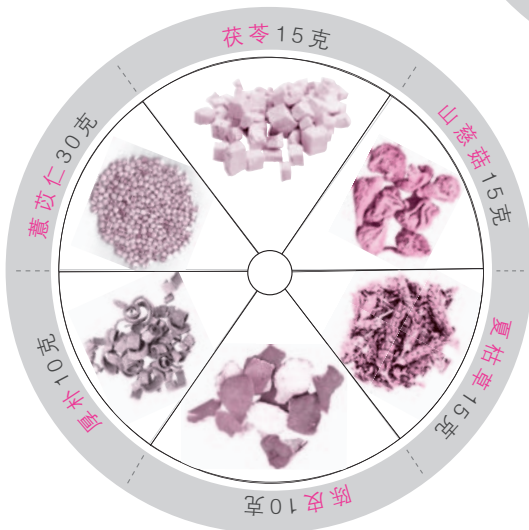
* 行气化淤消症汤

用法：水煎，每日1剂。

功效：行气活血，软坚消积。

主治：主治气滞血淤型卵巢癌，症见腹部包块坚硬不移，腹胀腹痛，面色无光，形体消瘦，疲乏无力等。

注：另需莪术15克、龙葵20克、郁金10克、干蟾10克、生牡蛎30克。



* 清热利湿解毒汤

用法：水煎，每日1剂。

功效：清热利湿，解毒散结。

主治：湿热淤毒型卵巢癌，症见小腹胀块，腹胀，或阴道不规则出血等。

注：另需白花蛇舌草30克、白英30克、大腹皮10克、龙葵30克、车前草30克、败酱草30克。

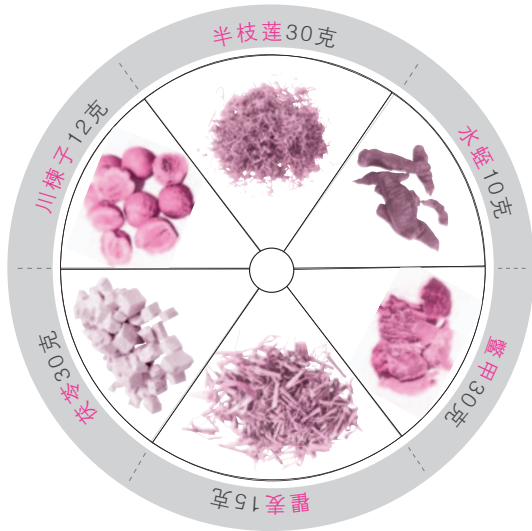
* 涤痰消症饮

用法：水煎，每日1剂。

功效：燥湿豁痰，化淤消症。

主治：痰湿凝聚型卵巢癌，症见腹部肿块按之不坚，推揉可散，时有恶心感，疲乏无力。

注：另需胆南星10克、郁金10克、赤芍10克、瓦楞子30克、苍术15克、海藻15克。



未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(C I P)数据

女性贴心的保健书 / 李健编著. -- 北京: 电子工业出版社, 2016.1

(健康轻图解)

ISBN 978-7-121-27461-9

I. ①女… II. ①李… III. ①女性-保健-图解 IV. ①R173-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262426号

责任编辑:于军琴

印 刷:

装 订:

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173号信箱 邮编:100036

开 本:720×1000 1/16 印张:15.25 字数:300千字

版 次:2016年1月第1版

印 次:2016年1月第1次印刷

定 价:39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。